

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 288

620027 г. Екатеринбург, ул. Восточная, 18
тел. (343) 237-82-80 почта: ekb_mdou288@mail.ru сайт: mbdou288.ucoz.ru

Принята:

на заседании Педагогического совета
МБДОУ № 288
Протокол № 2
от 21 декабря 2018 года



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ № 288

Марченко О.Н.

Приказ №

от 22 декабря 2018 года

Рабочая программа
по образовательной области
«Физическое развитие»
с 3 до 7 лет

в соответствии с ФГОС ДО

в структуре Основной общеобразовательной программы – Образовательной программы дошкольного образования МБДОУ № 288

Составитель:

инструктор по физической культуре
Карсакова Д.А.

2018 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Направление физическая культура, младший дошкольный возраст, II младшая группа.....	
1.1. Пояснительная записка.....	
1.2. Физкультурные занятия.....	
1.3. Подвижные игры.....	
1.4. Основные виды движений.....	
1.5. Развернутое комплексно-тематическое планирование непосредственно-образовательной деятельности.....	
2. Направление физическая культура, средняя группа.....	
2.1. Пояснительная записка.....	
2.2. Планируемые результаты освоения Программы.....	
2.3. Задачи рабочей Программы.....	
2.4. Содержание образовательной деятельности.....	
2.5. Развернутое комплексно-тематическое планирование непосредственно-образовательной деятельности.....	
3. Направление физическая культура, старший дошкольный возраст, старшая группа.....	
3.1. Пояснительная записка.....	
3.2. Особенности развития детей 5-6 лет.....	
3.3. Методические рекомендации по работе с детьми 5-6 лет.....	
3.4. Развитие основных движений.....	
3.5. Развернутое комплексно-тематическое планирование непосредственно-образовательной деятельности.....	
4. Направление физическая культура, старший дошкольный возраст, подготовительная к школе группа.....	
4.1. Пояснительная записка.....	
4.2. Методика работы с детьми 6-7 лет.....	
4.3. Развернутое комплексно-тематическое планирование непосредственно-образовательной деятельности.....	
5. Предметно-развивающая среда спортивного зала.....	
6. Методическое обеспечение реализации рабочей Программы.....	
7. Формы работы с родителями.....	

1. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ
направление ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА
младший дошкольный возраст

II младшая группа

1.1. Пояснительная записка

Третий-четвертый год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит еще сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо

развито. Ребенок еще не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Все это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Образовательная область «Физическое развитие» включает в себя направления «Здоровье» и «Физическая культура», содержание которых направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья, интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие. Эти цели достигаются через решение следующих задач в младшем дошкольном возрасте (младшая группа (от 3 до 4 лет):

- Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построении.
- Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед, принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места, в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
- Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой», выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении упражнений, в подвижных играх.

К концу года дети младшей группы должны уметь:

- самостоятельно одеваться и раздеваться в определенной последовательности;

- проявлять навыки опрятности (замечают беспорядок в одежде, устраняют его при небольшой помощи взрослых);
- при небольшой помощи взрослого пользоваться индивидуальными предметами (носовым платком, полотенцем, салфеткой, расческой, горшком);
- самостоятельно есть;
- ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга;
- прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед;
- брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч;
- ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.

1.2. Особенности проведения занятий по физическому развитию

Занятия по физическому развитию в младшей группе детского сада проводятся два раза в неделю, их продолжительность составляет 15 минут. Помещение (зал, групповая комната) проветривается, предварительно проводится влажная уборка. Поверхность пола должна быть сухой после влажной уборки во избежание травм. Дети занимаются в соответствующей и общепринятой одежде (трусы, майка или футболка). Если условия не позволяют, то упражнения в положении сидя и лежа следует заменить другими.

Прежде чем дети начнут заниматься, желательно познакомить их с залом: показать пособия, оборудования, место их хранения. Можно показать им фрагмент физкультурного занятия в средней или старшей группе, обратить их внимание на то, как дети выполняют различные упражнения.

Занятия в младшей группе построены по общепринятой структуре и состоят из вводной, основной и заключительной частей. Для каждой части занятия характерны свои задачи.

Вводная часть (2–3 минуты) включает упражнения, которые мобилизуют внимание детей, подготавливают к выполнению предстоящей двигательной нагрузки, являясь небольшой разминкой. Это упражнения в ходьбе, беге, построениях, с различными заданиями, иногда с музыкальным сопровождением.

Упражнения в ходьбе и беге, как правило, проводятся в чередовании. Сначала предлагается ходьба — примерно половину и треть «круга», а затем — бег полный «круг», и задания повторяются. Понятие «круг» условное, кроме специальной ходьбы и бега действительно по кругу. Можно по углам зала поставить ориентиры (небольшие предметы – кубики, кегли (кроме флажков на палочке), чтобы детям легче было ориентироваться.

Построения и перестроения развивают у детей ориентировку в пространстве, помогают осмысливать свои действия.

В начале года, на первых занятиях не стоит предлагать организованного построения, дети могут упражняться в совместных действиях в игровой форме, например, при передвижении с одной стороны зала на другую, в виде игры — «Пошли в гости к кукле (мишке)». Через несколько занятий воспитатель предлагает построение в шеренгу, колонну небольшими группами по кругу, используя ориентиры (кубики, мячи, шнуры и т.д.)

Основная часть (12–15 минут) включает гимнастические упражнения общеразвивающего характера с различными предметами и без них; основные виды движений (упражнения в равновесии, прыжках, лазании и метании), подвижную игру.

Для выполнения *общеразвивающих упражнений* построения могут быть различными и выполняться по ориентирам (кубики, мячи,

кегли), особенно в начале обучения. Особое внимание воспитатель уделяет правильному исходному положению ног, так как это определяет общую нагрузку на организм и отдельные группы мышц.

Исходные положения предлагаются самые разнообразные: стойка ноги на ширине ступни, на ширине плеч, стойка на коленях, лежа на спине и животе. Важен последовательный переход от одного исходного положения к другому. Так, если нужно перевести детей из положения стоя в положение лежа, то сначала их переводят в положение сидя (плавно опускаясь), а затем в положение лежа. Для перехода из положения стоя в положение стойка на коленях требуется, чтобы дети сначала присели и затем плавно опустились на колени (не ударяясь о пол).

При проведении общеразвивающих упражнений в положении стоя, как правило, используют две позиции – стойка ноги на ширине ступни и на ширине плеч. Наклоны и повороты воспитатель выполняет с детьми 1–2 раза. Далее малыши продолжают выполнять упражнение самостоятельно по указанию педагога.

В основном упражнения педагог показывает сам и некоторые из них может показать наиболее подготовленный ребенок. После показа и объяснения дети самостоятельно выполняют прыжки, а ритм задает педагог — это могут быть удары в бубен, хлопки в ладоши или музыкальное сопровождение.

В течение одной недели каждого месяца желательно проводить общеразвивающие упражнения без предметов. На остальных занятиях используется различное оборудование. Это делает упражнения более интересными и позволяет варьировать одни и те же задания.

При подборе предметов необходим принцип оптимальной организации занятий. Так, если в основной части занятия включаются упражнения с мячами – прокатывание или перебрасывание, то и общеразвивающие упражнения желательно провести с мячами.

Составляя перспективный план занятий, воспитатель намечает упражнения для обучения, повторения и закрепления. На выполнение обучающих упражнений отводится больше времени, на повторение знакомого материала не требуется детального объяснения, а предполагается лишь некоторые уточнения или частичный показ.

Во второй младшей группе обычно планируется два вида основных движений на одном занятии. Увеличение набора основных движений может снизить качество усвоения упражнений.

Правильная организация занятий предполагает продуманное расположение пособий, поэтому в плане или конспекте занятия желательно обозначить схему их размещения, а также и местоположения детей и педагога.

Условием, обеспечивающим освоение детьми двигательных навыков и умений, является подбор основных движений для каждого занятия с учетом их сочетаемости и постепенного усложнения. Это достигается двукратным повторением каждого занятия в течение недели, с небольшими изменениями и правильным подбором второго основного движения, которое в данном случае выступает как средство дополнения двигательного опыта детей, подготовки их к новому заданию. Например, на первой неделе каждого месяца вторым движением планируются прыжки, а на следующей неделе прыжки являются первым основным движением: такая последовательность способствует их лучшему усвоению.

Систему планирования основных видов движений можно представить в следующем виде: на первой неделе каждого месяца детей обучают равновесию и упражняют в прыжках; на второй неделе обучают прыжкам и упражняют в метании (все упражнения с мячом обозначены термином «метание»); на третьей – обучают метанию и упражняют в лазании, на четвертой – обучают лазанию и упражняют в равновесии. Такая система последовательности при обучении дошкольников основным видам движений разработана автором данного пособия. В практике работы данная система названа воспитателями «круговой».

Подвижная игра – кульминационный момент занятия в плане физической и эмоциональной нагрузки на организм ребенка.

Заключительная часть (2–3 минуты). После подвижной игры детей надо привести в относительно спокойное состояние и только после этого можно перейти к другим видам деятельности. Как правило, в заключительную часть занятия входят простые упражнения, игры малой подвижности, хороводы.

1.3. Подвижные игры

Подвижные игры имеют огромное значение для всестороннего развития ребенка. Игры развивают не только физически, в процессе овладения различными движениями у детей формируется способность проявлять выдержку, волю, уверенно действовать в коллективе, ориентироваться в пространстве, оценивая при этом меняющуюся ситуацию.

В младшей группе подвижные игры проводятся помимо занятий ежедневно в помещении и на прогулке. Продолжительность игры от 8 до 10 минут. Содержание игр желательно сочетать с предшествующей и последующей деятельностью детей. После спокойных занятий (рисование, развитие речи и т. Д.), как правило, проводятся игры большой подвижности; после физкультурных и музыкальных занятий – средней и малой подвижности.

Перед проведением подвижных игр воспитателю необходимо подготовить весь игровой материал – это могут быть различные пособия (стойки, дуги, шнуры) или мелкие предметы и атрибуты – шапочки цыплят, котят, птичек и т.д. Следует также продумать ход игры, перемещение детей, распределение ролей.

У детей 3–4 лет воспитывают умение действовать сообща. Они могут начинать и заканчивать действия по указанию воспитателя и в соответствии с сюжетом игры. В основном в играх используются простые сюжеты, понятные детям. Далее проводятся игры более сложного содержания, в которых уже выделяется ведущая роль — насадка, кот, а остальные дети — мышки, цыплята и т.д. Каждую игру следует проводить не менее 2–3 раз; это способствует закреплению освоенных ранее навыков. В этом возрасте осознанность действий недостаточна, поэтому указания воспитателя имеют ведущее значение. Например, в игре «Насадка и цыплята» дети - «цыплята» обычно «теснятся» друг к другу, воспитатель приглашает «цыплят» поискать зернышки в разных местах: «и здесь есть зернышки, и вот там...» Дети переходят с одного места на другое, тем самым меняя направление движения. По мере усвоения движений игры можно усложнять, используя различные варианты.

Подвижные игры организуются воспитателем и проводятся под его непосредственным руководством. В свободное от занятий время (утром, на прогулке, после дневного сна) воспитатель может провести игру с небольшой группой ребят и даже индивидуально. Это могут быть игровые упражнения с мячами, кубиками, обручами и т.д. Такое проведение игр и упражнений дает возможность обратить внимание малышей на отдельные элементы движений, исправить ошибки у тех детей, которые нуждаются в совершенствовании движений, или поощрить ребят у которых не получалось ранее какое-либо упражнение.

Игровые упражнения с различными предметами необходимы детям четвертого года жизни, так как они позволяют развивать мышечные ощущения – взять погремушку, позвонить, прокатить мяч, обруч и т.д. Подвижные игры сопровождаются высоким эмоциональным подъемом, что положительно сказывается и на развитии моторики и последующей деятельности детей на протяжении дня.

Планирование подвижных игр для физкультурных занятий имеет принципиальное значение. Именно последовательное повторение игр в

определенной системе способствует лучшему их усвоению. После того как основной вид движения освоен на занятии, на следующей неделе он переносится в подвижную игру отдельным элементом. Это тем более важно для повторения и закрепления пройденного, так как в подвижных играх упражнения выполняются более свободно, естественно и занимательно. Например, если в течение недели детей обучали подлезанию под шнур, то на следующей неделе подлезание можно ввести в подвижную игру «Мыши в кладовой», предоставив тем самым возможность для закрепления и повторения знакомого задания.

1.4. Основные виды движений

Упражнения в ходьбе и беге

Дети 3–4 лет выполняют ходьбу достаточно уверенно. У некоторых ребят наблюдается хорошая координация движений рук и ног, правильная осанка. Однако у большинства детей походка по-прежнему остается тяжелой, они шаркают ногами, слабо размахивают руками или прижимают их к туловищу. Детям свойственны неравномерный темп ходьбы и неодинаковая длина шага. Согласованность движений рук и ног в беге у детей этого возраста несколько лучше по сравнению с ходьбой. Быстрый темп передвижения ребенку дается легче, чем медленный, однако и в беге координация движений еще недостаточно развита. Малыши бегают на всей стопе, работа рук выражена нечетко, иногда руки прижаты к туловищу.

В младшей группе детей учат выполнять ходьбу со свободными движениями рук, не шаркать ногами, смотреть вперед, ориентироваться в пространстве, согласовывать свои действия с действиями других детей и т.д. Ходьба и бег органично входят во все основные виды движений, но имеют и свою специфику, поэтому обучение программным видам ходьбы и бега проводится на каждом занятии.

Программа детского сада предусматривает обучение следующим видам ходьбы и бега: ходьба и бег небольшими группами и всей группой в прямом направлении; ходьба и бег в колонне по одному; по кругу; со сменой направления по сигналу воспитателя; с переходом ходьбы на бег и обратно; с остановкой после ходьбы; в рассыпную небольшими группами и всей группой; ходьба с перешагиванием через предметы.

Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении – это первое упражнение в ходьбе и беге на занятии. Дети должны научиться ориентироваться в сравнительно большом по площади, но ограниченном пространстве, действовать совместно. Участие небольшой группы детей позволяет воспитателю видеть каждого ребенка, наиболее робких подбодрить словом, а иногда взять за руку и повести за собой.

На первых занятиях малышам сложно по сигналу воспитателя переходить от ходьбы к бегу и обратно. Это связано с тем, что перейти на ходьбу им пока трудно, но в процессе повторений постепенно им удается выполнить предлагаемое воспитателем задание.

Ходьба и бег всей группой в прямом направлении. Это упражнение проводится после того, как дети осваивают ходьбу и бег небольшими группами. Помимо двигательных, решаются на занятии и воспитательные задачи: педагог следит, чтобы дети не только сохраняли нужное направление движения, но и не мешали, не толкали друг друга. Обычно ходьба и бег небольшими группами и всей группой проводится в игровой форме.

Ходьба и бег в колонне по одному всей группой. Упражнение проводится в виде игры. Вначале дети становятся в одну шеренгу (по ориентиру). Воспитатель объясняет: «Сегодня вы все будете вагончиками поезда и пойдете друг за другом», - и встает впереди. Обойдя примерно полкруга, воспитатель объявляет остановку. После небольшой паузы дает следующее задание: «Теперь вагончики будут двигаться быстро-быстро». Дети переходят на бег в среднем темпе. Затем выполняется переход на ходьбу, и далее ходьба и бег в чередовании. Следует

учитывать, что малыши еще не могут соблюдать равное расстояние друг от друга, особенно в беге.

Ходьба и бег по кругу проводится по ориентирам (кубики, кегли, погремушки и т.д.). Перед началом занятия воспитатель раскладывает предметы по кругу (эти предметы затем используются для проведения общеразвивающих упражнений). Дети входят в зал в колонне по одному и становятся в одну шеренгу лицом к кругу. Воспитатель обращает внимание ребят на круг, обозначенный предметами. Затем встает впереди колонны и ведет детей по кругу. Пройдя примерно половину круга, подает сигнал к бегу (полный круг) и снова к переходу на ходьбу. Подает сигнал к повороту в другую сторону, и упражнения в ходьбе и беге по кругу повторяются.

Ходьба и бег с остановкой не только воспитывают реакцию на сигнал, но и помогают ориентироваться в пространстве. Эти упражнения часто используются на занятиях при различных построениях и перестроениях, в подвижных играх и т.д.

В ходе игры малыши быстрее реагируют на сигнал, но в игре не всегда удается точно выявить, кто как справляется с заданием. На физкультурном занятии воспитателю проще отметить для себя, кто как справляется с заданием.

Перед началом занятия воспитатель выстраивает детей в одну шеренгу и объясняет задание: «Вы пойдете в колонне по одну, а когда я произнесу «воробышки», вы остановитесь и скажете громко: «Чик-чирик», потом ходьба будет продолжена. Когда я произнесу «гуси», вы опять остановитесь и скажете «га-га-га». Игровой прием не только делает понятным смысл выполняемого задания, но и вызывает интерес к разучиваемому упражнению.

Ходьба парами приучает детей к совместным действиям и имеет прикладное значение в ходе пребывания детей в детском саду. Сначала дети строятся в одну шеренгу, затем воспитатель помогает малышам перестроиться в пары, предлагает каждому второму ребенку в шеренге встать рядом с первым и взять его за руку. Когда все дети построятся, воспитатель подает сигнал к ходьбе парами в колонне — «пошли на прогулку».

Чтобы дети выполняли ходьбу в определенном темпе, воспитатель идет рядом с первой парой (непродолжительное время) в одну сторону, затем дети останавливаются (по сигналу педагога), поворачиваются кругом и продолжают ходьбу в другую сторону.

Ходьба парами в колонне представляет для детей 3–4 лет определенные трудности. Им нелегко соблюдать расстояние между парами, выдерживать темп ходьбы. Это приводит к тому, что иногда первая и последняя пары приближаются друг к другу и получается ходьба по кругу. Постепенно в процессе повторения задания малыши приобретают некоторые умения в этом виде ходьбы. Для того чтобы детям было проще понять и выполнить задание, воспитателю следует по углам зала поставить ориентиры (лучше кубики), которые надо обогнуть.

Ходьба и бег врассыпную — самый удобный вид ходьбы и бега, довольно часто используется в играх. Малыши еще плохо ориентируются в пространстве, не могут использовать всю площадь зала и обычно теснятся в одном месте, мешая друг другу. Воспитатель помогает детям, предлагая ходьбу и бег в разных концах зала (комнаты).

Ходьба и бег с изменением направления движения направлены на формирование ориентировки в пространстве, развитие реакции на сигнал воспитателя, умения слушать и понимать его объяснения. При ходьбе в колонне по одному у ребенка-ведущего в руках кукла. Через некоторое время воспитатель подает сигнал, и дети останавливаются, выполняют поворот кругом и продолжают ходьбу за тем, кто был в колонне последним, а стал первым — в руках у него мишка. Таким образом, по сигналу воспитателя дети идут за Катей (у нее кукла), а при повороте кругом — за Колей (у него мишка). Ходьба и бег чередуются.

Ходьба, перешагивая через предметы (шнуры, кубики, бруски и т.д.), развивает глазомер, координацию движений, приучает не шаркать ногами. Предметы для перешагивания раскладываются воспитателем в соответствии с длиной шага ребенка (25–30 см). Иногда при выполнении упражнения дети выполняют приставные шаги. Воспитатель показывает и объясняет, что перешагивать надо попеременно правой и левой ногой без остановки, без паузы. Задание выполняется в среднем темпе.

Упражнения в равновесии

В младшей группе детского сада упражнения в равновесии также проводятся на протяжении всего года.

Для формирования устойчивого равновесия используются упражнения на уменьшенной площади – ходьба и бег по узкой дорожке (ширина 25–30 см). Данное упражнение является довольно сложным для детей четвертого года жизни, и не все вначале справляются с этим заданием. Как правило, ошибки при выполнении упражнения типичны — неуверенная походка, покачивания тела, опущенная голова. Упражнения в ходьбе и беге по узкой дорожке повторяются в различных вариантах и здесь особенно важна игровая форма - «пойдем по мостику, по тропинке» и т.д. Постепенно у детей появляется уверенность, улучшаются ритм движений и понимание поставленных воспитателем задач.

По мере усвоения упражнений на развитие функции равновесия задание усложняется: повышается площадь опоры – это ходьба по гимнастической скамейке высотой 15–20 см. Проводятся упражнения со сменой положения тела в пространстве — остановиться по сигналу воспитателя и выполнить задание: присесть, «как лягушки», попрыгать, «как зайки», похлопать в ладоши и т. д. Детям 3–4 лет еще трудно следить за всеми компонентами ходьбы, особенно за положением корпуса, головы. Воспитатель должен напоминать ребятам о необходимости держать спину прямо. В конце скамейки (или дорожки) ставят стул, на который кладут игрушку (мишку, зайку). Когда дети выполняют упражнение в ходьбе, то смотрят на предмет, и это позволяет держать голову и спину прямо.

Как правило, при выполнении упражнений на повышенной опоре (доска, скамейка) не рекомендуется спрыгивать со скамейки, лучше сделать шаг вперед – вниз. Страховка воспитателем обязательна. По мере овладения упражнениями в равновесии можно предложить детям прыжки со скамейки, но обязательно на мягкую опору – коврик или мат.

При выполнении упражнений в равновесии воспитатель все время находится рядом с детьми, помогает, подбадривает, осуществляя страховку. Положение рук может быть различным, например, руки на пояс, но в основном – в стороны для балансирования.

Одним из сложных заданий является ходьба по шнуру, положенному прямо и по кругу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, а также, ходьба по доске, положенной наклонно (высота 25–30 см), и по бревну.

Упражнения в равновесии проводятся поточным способом в колонне по одному или двумя колоннами (в зависимости от задач занятия и наличия пособий). Они способствуют развитию смелости, уверенности, ловкости, ориентировке в неожиданных ситуациях.

Упражнения в прыжках

Детям 3–4 лет доступны разные виды прыжков, они умеют прыгать на месте и продвигаясь вперед на определенное расстояние; прыгать с небольшой высоты; прыгать в длину с места; перепрыгивать через предметы (кубики, шнуры).

В прыжках на месте дети делают частые и невысокие подскоки, с удовольствием подражают зайчикам, белочкам и т.д. Обычно воспитатель предварительно показывает, как выполнять упражнение. Задает ритм и темп прыжков, ударяя в бубен, ритмично приговаривая или используя музыкальное сопровождение. Педагог выполняет вместе с детьми несколько прыжков, затем ребята прыгают самостоятельно. Прыжки с продвижением вперед дают высокую двигательную нагрузку. Не все дети хорошо справляются с заданием: недостаточно сгибают ноги в коленях, что ведет к приземлению на прямые ноги, руки при этом мало участвуют в движении. Однако у некоторых малышей в прыжках с продвижением вперед наблюдается явная согласованность рук и ног, что свидетельствует о хорошей врожденной координации движений.

Во втором квартале значительное место отводится прыжкам с небольшой высоты. Основная задача – приземление на носки, сгибая колени (лучше на резиновую дорожку или коврик). Упражнения в прыжках с небольшой высоты проводятся с небольшими группами, так как воспитателю важно видеть основные ошибки детей, исправлять их, по возможности осуществлять помощь и страховку в случае

необходимости. Желательно также использовать игровые задания - «воробышки прыгают с заборчика», «зайки прыгают с пеньков» и т.д.

Прыжки в длину с места – через ручеек, канавку. Ширина ручейка, канавки небольшая – 15–20 см, так как у детей 3–4 лет нет еще навыка в этом виде прыжков. Основное внимание уделяется правильному исходному положению — необходимо, чтобы перед прыжком дети хорошо сгибали ноги в коленях и приземлялись одновременно на обе полусогнутые ноги с дальнейшим их выпрямлением и удерживая устойчивое равновесие. Движения рук при этом у детей еще несогласованы.

Программные упражнения распределяются с учетом постепенного усложнения. От занятия к занятию дети приобретают двигательный опыт, который позволяет им осваивать отдельные элементы техники в определенной последовательности. Требования к выполнению упражнений в прыжках к детям второй младшей группы еще невысоки, в соответствии с их умениями.

Упражнения в метании

Дети 3–4 лет с удовольствием играют с мячом, если упражнения с ним не требуют сложных действий, простые по своей структуре и задачам. Наиболее простые и доступные задания - прокатывание мячей в прямом направлении, друг другу, в ворота, бросание мячей воспитателю. Более сложные упражнения – бросание мяча о землю, вверх и ловля его двумя руками. Наиболее трудные – метание мячей в цель и на дальность. Все эти упражнения развивают ловкость, быстроту, глазомер.

Прокатывание мячей в прямом направлении и друг другу являются наиболее простыми упражнениями, однако для их выполнения ребенок должен оттолкнуть мяч с определенной силой и в нужном направлении. Кроме того, при проведении упражнений возникают затруднения в организации детей. Например, дети должны располагаться на расстоянии 1,5–2 метров в двух шеренгах – одна напротив другой. Для обозначения исходного положения можно применять рейки, шнуры и другие предметы, которые затем быстро и легко убираются. Прокатыванием мячей друг другу, между предметами дети овладевают не без трудностей. Воспитатель повторяет эти упражнения, чтобы у малышей закрепились мышечные ощущения, способствующие формированию необходимых навыков.

Дети 3–4 лет учатся бросать мяч воспитателю и ловить его обратно. Основные ошибки при выполнении этого упражнения – слабый бросок, неуверенные движения, отсутствие инициативы. Иногда ребенок не решается бросить мяч, и воспитателю приходится несколько раз сказать малышу: «Бросай!»

При ловле мяча дети, как правило, заранее готовят руки, выставляя их вперед, прижимают мяч к груди. После неоднократных повторений и индивидуальных занятий ребята лучше справляются с заданием. Бросок получается более уверенный, иногда достаточно сильный, выдерживается направление движения и улучшается общая координация, но упражнение требует частого повторения, так как навык еще не стойкий. Обычно упражнения повторяются вне занятий, на прогулке.

Одним из трудных упражнений для детей четвертого года жизни является бросание мяча вверх и о землю и ловля его. Малышам трудно подбросить мяч на нужную высоту, такую, чтобы легко было поймать, и бросают его гораздо выше. При бросании мяча о землю дети также не могут дифференцировать мышечные усилия, а недостаточно развитой глазомер не позволяет им сделать точный бросок около ног (у носков). В помощь детям предлагаются зрительные ориентиры — плоские обручи небольшим диаметром (25–30 см), цветные квадраты и т.д.

В летний период значительное место отводится упражнениям в бросании мячей, мешочков, шишек вдаль, горизонтальную цель.

Упражнения в лазании

Разнообразные упражнения в лазании развивают силу, ловкость, координацию движений; укрепляют мелкие крупные группы мышц. У детей 3–4 лет эти качества развиты еще слабо.

В первом квартале проводятся упражнения в ползании на четвереньках, преимущественно с опорой на ладони и колени. Вначале дети

выполняют ползание вперед произвольным способом, а некоторые ребята подтягивают обе ноги. Если у ребенка не получается упражнение, то воспитатель занимается с ним отдельно. Обычно после нескольких повторений в индивидуальном порядке дети лучше справляются с заданием.

Для выполнения подлезаний под дугу, шнур педагог обращает внимание детей не только на правильное исходное положение, то и на обозначенную линию (начальную черту), от которой следует начинать упражнение. Ориентиром могут служить шнуры, рейки, цветные полосы и т.д.

На наклонную лесенку малыши влезают произвольным способом. Основное внимание уделяется правильному хвату рук за рейку – большой палец снизу, остальные сверху и постановке стопы (серединой). При этом воспитатель должен осуществлять страховку. Упражнения в ползании, подлезании проводятся поточным и фронтальным способами, влезание на наклонную лесенку и гимнастическую стенку – небольшими группами. Остальные дети в это время могут поиграть с мячами, находясь в поле зрения воспитателя.

1.1. РАЗВЕРНУТОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПРЕРЫВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Задачи:

- учить ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей, прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед;
- брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч;
- ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу;
- учить самостоятельно есть, одеваться и раздеваться в определенной последовательности;
- формировать навыки опрятности, умение пользоваться индивидуальными предметами (платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком);
- формировать навыки безопасного поведения в подвижных играх, при использовании спортивного инвентаря;
- создавать условия для развития нравственных качеств;
- активизировать мышление детей;
- поощрять речевую активность в процессе двигательной активности;
- привлекать внимание к эстетической стороне элементарных физкультурных предметов (флажки, кубики, палочки и т. Д.);
- развивать ритмику движений под музыкальное сопровождение.

Целевые ориентиры развития ребенка:

- владеет соответствующими возрасту основными движениями, самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, владеет доступными возрасту навыками обслуживания, принимает участие в подвижных, сюжетных играх;
- проявляет интерес к окружающему миру природы; принимает активное участие в продуктивной деятельности (рисовании, конструировании);
- проявляет активность при выполнении простейших танцевальных движений, эмоциональную отзывчивость на доступные возрасту сказки, музыкальные произведения;

- соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания;
- сооружает элементарные постройки.

**СЕНТЯБ
РЬ**

неделя	№ занятия	Содержание материала
1 неделя	1	1. Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. 2. Проводится игра «Пойдем в гости». 3. Игровое упражнение «Пройдем по дорожке». 4. Подвижная игра «Бегите ко мне».
2 неделя	2	1. Ходьба и бег всей группой «стайкой» за воспитателем. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Прыжки на двух ногах на месте (2–3 раза). 4. Игровое задание «Птички». 5. Игровое задание «Найдем птичку».
3 неделя	3	1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Ворона!» — надо остановиться, сказать: «Кар-кар-кар!» — и продолжить ходьбу. По сигналу педагога: «Стрекозы!» — легкий бег, расставив руки в стороны — «расправили крылышки». 2. Общеразвивающие упражнения с мячом. 3. Прокатывание мячей. Игровое упражнение «Прокати и догони». 4. Подвижная игра «Кот и воробышки».
4 неделя	4	1. Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег — полный круг. Поворот в другую сторону, повторение задания. 2. Общеразвивающие упражнения с кубиками. 3. Ползание с опорой на ладони и колени. Игровое задание: «Доползи до погремушки». 4. Подвижная игра «Быстро в домик». 5. Игра «Найдем жучка».

ОКТАБРЬ

1 неделя	5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Лягушки!» — дети останавливаются и присаживаются на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу; бег в колонне по одному и врассыпную. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Равновесие «Пойдем по мостику». 4. Прыжки через шнур. 5. Подвижная игра «Догони мяч».
2 неделя	6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег по кругу. 2. Общеразвивающие упражнения без предмета. 3. Прыжки из обруча в обруч. 4. Игровое задание «Прокати мяч». 5. Игра «Ловкий шофер». 6. Игровое задание «Машины поехали в гараж».
3 неделя	7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше». 2. Общеразвивающие упражнения с мячом. 3. Прокатывание мячей в прямом направлении. 4. Игровое упражнение «Быстрый мяч». 5. Игровое упражнение «Проползи — не задень» 6. Подвижная игра «Зайка серый умывается». 7. Игра «Найдем зайку».
4 неделя	8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный. 2. Общеразвивающие упражнения на стульчиках. 3. Ползание «Крокодильчики». Лазание под шнур (высота — 50 см от линии пола) 4. Равновесие «Пробеги — не задень». Ходьба и бег между предметами (5–6 шт.), положенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга. 5. Подвижная игра «Кот и воробышки».
НОЯБРЬ		
неделя	№ занятия	Содержание материала

1 неделя	9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игровое здание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному в чередовани ем с бегом. 2. Общеразвивающие упражнения с ленточками. 3. Равновесие «В лес по тропинке». Ходьба в умеренном темпе по одной тропинке (ширина 25 см, длина 2–3 м). 4. Прыжки «Зайки — мягкие лапочки». 5. Подвижная игра «Ловкий шофер». 6. Игра «Найдем зайчонка».
2 неделя	10	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс — «лошадки». Бег, руки в стороны — «стрекозы». Ходьба и бег в чередовании. 2. Общеразвивающие упражнения с обручем. 3. Прыжки «Через болото». (8–10 плоских плоских обручей (или шнуров) диаметром 30–40 см – «кочки»). 4. Прокатывание мячей «Точный пас». 5. Подвижная игра «Мыши в кладовой» 6. . Игра «Где спрятался мышонок?».
3 неделя	11	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игровое упражнение «Твой кубик». Ходьба по кругу с поднятием кубика над головой по команде «Взять кубик!». 2. Общеразвивающие упражнения без предмета. 3. Игровое задание с мячом «Прокати — не задень». 4. Игровое задание «Проползи — не задень». 5. Подвижная игра «По ровненькой дорожке».
4 неделя	12	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением задания. На слово: «Лягушки!» — присесть, руки положить на колени. На слово: «Бабочки!» — остановиться и помахать руками, как крылышками. 2. Общеразвивающие упражнения с флажками. 3. Ползание. Игровое задание — «Паучки». 4. Равновесие. Ходьба по доске с полуприседом на середине. 5. Подвижная игра «Поймай комара».
ДЕКАБРЬ		
неделя	№ занятия	Содержание материала

1 неделя	13	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании с ходьбой и бегом врассыпную. 2. Общеразвивающие упражнения с кубиками. 3. Равновесие. Игровое упражнение «Пройди — не задень». 4. Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки». 5. Подвижная игра «Коршун и птенчики». 6. Игра «Найдем птенчика».
2 неделя	14	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Самолеты!» — бег врассыпную, покачивая руками, как крыльями, затем ходьба врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. 2. Общеразвивающие упражнения с мячом. 3. Прыжки со скамейки (высота 20 см) 4. Прокатывание мячей друг другу. 5. Подвижная игра «Найди свой домик».
3 неделя	15	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному. На сигнал: «Воробышки!» —остановиться и произносят «чик-чирик», затем продолжить ходьбу; бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании. 2. Общеразвивающие упражнения с кубиками. 3. Прокатывание мяча между предметами. Игровое задание «Не упусти!». 4. Ползание под дугу «Проползи — не задень» (высота 50 см). 5. Подвижная игра «Лягушки». 6. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».
4 неделя	16	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «На прогулку!» — всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег. 2. Общеразвивающие упражнения на стульчиках. 3. Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». 4. Равновесие. «Пройдем по мостику». 5. Подвижная игра «Птица и птенчики». 6. Игра малой подвижности «Найдем птенчика».
ЯНВАРЬ		
неделя	№ занятия	Содержание материала

1 неделя	17	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Великаны!» — дети выполняют ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании. 2. Общеразвивающие упражнения с платочками. 3. Равновесие «Пройди — не упади». Ходьба по доске (ширина 15 см) 4. Прыжки «Из ямки в ямку». Плоские обручи (из плотного картона) выложены параллельно в два ряда (по 5–6 штук, на расстоянии 40 см друг от друга) — это «ямки». 5. Подвижная игра «Коршун и цыплята». 6. Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».
2 неделя	18	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игровое упражнение «На полянке». 2. Общеразвивающие упражнения с обручем. 3. Прыжки «Зайки — прыгуны». Прыжки по дорожке между кубиками. 4. Подвижная игра «Птица и птенчики».
3 неделя	19	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба вокруг кубиков и по сигналу: «Взять кубик!» — каждый ребенок берет кубик (который находится ближе к нему), поднимает над головой. На следующий сигнал педагога дети кладут кубик на место и продолжают ходьбу. 2. Общеразвивающие упражнения с кубиком. 3. «Прокати — поймай». Прокатывание мяча друг другу, исходное положение — сед, ноги врозь. 4. Игровое упражнение «Медвежата». 5. Подвижная игра «Найди свой цвет».
4 неделя	20	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Лягушки и бабочки». Ходьба в колонне по одному, на сигнал : «Лягушки» — дети останавливаются, приседают, кладут руки на колени (можно произнести «ква-ква-ква»). Поднимаются и продолжают обычную ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» — дети останавливаются и машут руками, «как крылышками». Бег в колонне по одному в обе стороны. 2. Общеразвивающие упражнения без предмета. 3. Равновесие «По тропинке». Ходьба по доске. 4. Подвижная игра «Лохматый пес».
ФЕВРАЛ Ь		
неделя	№ занятия	Содержание материала

1 неделя	21	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами (от кольцеброса): ходьба — примерно три четверти круга и бег — полный круг: остановка, поворот в другую сторону, повторение упражнений. 2. Общеразвивающие упражнения с кольцом. 3. Равновесие. «Перешагни — не наступи». 4. Прыжки. «С пенька на пенек». 5. Подвижная игра «Найди свой цвет».
2 неделя	22	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному. На слово: «Мышки!» переход на ходьбу мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. На слово: «Лошадки!» — бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег 2. Общеразвивающие упражнения с малым обручем. 3. Прыжки «Веселые воробышки». 4. Прокатывание мяча «Ловко и быстро!». 5. Подвижная игра «Воробышки в гнездышках». 6. Игра «Найдем воробышка».
3 неделя	23	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Шнуры положены на расстоянии 30–35 см один от другого. 2. Общеразвивающие упражнения с мячом. 3. Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола. 4. Подвижная игра «Воробышки и кот».
4 неделя	24	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную. 2. Общеразвивающие упражнения без предмета. 3. Лазание под дугу в группировке 4. Равновесие. Ходьба по доске, на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше до конца доски. 5. Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки). 6. Игра «Найдем лягушонка».

МАРТ

неделя	№ занятия	Содержание материала
1 неделя	25	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег по кругу, по сигналу – поворот кругом. 2. Общеразвивающие упражнения с кубиком. 3. «Ровным шагом». Ходьба по доске, боком приставным шагом, руки на поясе; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше до конца доски. 4. Прыжки «Змейкой». 5. Подвижная игра «Кролики».
2 неделя	26	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному; ходьба враспынную 2. Общеразвивающие упражнения без предмета. 3. Прыжки «Через канавку». 4. Катание мячей друг другу «Точно в руки». 5. Подвижная игра «Найди свой цвет».
3 неделя	27	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Лошадки!» — ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп упражнений замедляется); переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» — бег в колонне по одному, помахивая руками, как «крылышками». 2. Общеразвивающие упражнения с мячом. 3. «Брось – поймай». Отбивание мяча от пола и ловля его двумя руками. 4. Ползание на повышенной опоре (скамейке). Игровое упражнение «Муравьишки». 5. Подвижная игра «Зайка серый умывается». 6. Игра «Найдем зайку?».
4 неделя	28	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи), 2. Общеразвивающие упражнения без предмета. 3. Ползание «Медвежата». 4. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота – 25 см) 5. Подвижная игра «Автомобили». 6. Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».
АПРЕЛЬ		

неделя	№ занятия	Содержание материала
1 неделя	29	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). 2. Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком. 3. Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см), руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямиться и пройти дальше. 4. Прыжки «Через канавку». 5. Подвижная игра «Тишина». 6. Игра «Найдем лягушонка».
2 неделя	30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному; по сигналу: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спину и двигают руками и ногами. 2. Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур). 3. Прыжки из кружка в кружок. По всему залу разложены в произвольном порядке обручи (диаметр 50 см) (по количеству детей в группе). 4. Упражнения с мячом. «Точный пас». 5. Подвижная игра «По ровненькой дорожке».
3 неделя	31	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени. 2. Общеразвивающие упражнения без предмета. 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата». 5. Подвижная игра «Мы топаем ногами».
4 неделя	32	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробышки» остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, руки положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бег с подскоком. 2. Общеразвивающие упражнения с обручем. 3. Ползание «Проползи – не задень». 4. Равновесие «По мостику». 5. Подвижная игра «Огуречик, огуречик».
МАЙ		

неделя	№ занятия	Содержание материала
1 неделя	33	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу. Воспитатель следит, чтобы дети не наталкивались друг на друга, бегали в разном направлении. 2. Общеразвивающие упражнения с кольцом (от кольцаброса). 3. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). 4. Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30–40 см). 5. Подвижная игра. «Мыши в кладовой». 6. «Где спрятался мышонок».
2 неделя	34	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. 2. Общеразвивающие упражнения с мячом. 3. Прыжки «Парашютисты». Дети - «парашютисты» распределяются на две шеренги. Одна шеренга становится на гимнастические скамейки – это «самолет». Дети другой шеренги располагают ноги за условной чертой - «на аэродроме» сидя ноги скрестно. По команде: «Приготовились!» - дети на скамейках занимают исходное положение – ноги слегка расставлены, колени чуть согнуты, руки отведены назад. По сигналу: «Прыгнули!» - выполняют прыжок с приземлением на полусогнутые ноги. 4. Подвижная игра «Воробышки и кот».
3 неделя	35	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Пчелки!» — дети выполняют бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками, и, произнося «жу-жу-жу!», переходят к ходьбе врассыпную. 2. Общеразвивающие упражнения с флажками 3. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Подвижная игра «Огуречик, огуречик».
4 неделя	36	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу мелким, семенящим шагом - «как мышки»; бег врассыпную по всему залу. 2. Общеразвивающие упражнения без предмета. 3. Лазание на наклонную лесенку. 4. Подвижная игра «Коршун и наседка».

2. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ
направление ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА
средняя группа

2.1. Пояснительная записка

Взросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми. Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, инструктор широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей. Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком – в этом проявляется одна из особенностей детей.

Примечательной особенностью детей является фантазирование, нередко они путают вымысел и реальность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей и используется инструктором для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий.

На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, начинается осознание своей половой принадлежности. Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей инструктора по физическому развитию совместно с воспитателями является постепенное формирование представлений о поведении мальчика или девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

Задачи воспитания и развития детей

Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:

- уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;
- соблюдению и контролю правил в подвижных играх;
- самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
- умению ориентироваться в пространстве;
- восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;
- развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.

Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

2.2. Планируемые результаты освоения Программы

Дети узнают о том, что можно выполнять общеразвивающие упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с разными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные, махи, вращения), требования к правильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя, разные виды бега. Результат в упражнении зависит от правильного выполнения главных элементов техники: в беге – от активного толчка и выноса маховой ноги, в прыжке в длину с места – от энергичного отталкивания и маха руками вперед-вверх. Дети узнают основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующимся шагом одноименным способом, исходному положению и замаху при метании вдаль. Знакомятся с некоторыми подводными упражнениями. Узнают новое о спортивных упражнениях: зимой можно скользить по ледяным дорожкам с разбега. Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцевальные позиции, движения можно выполнять в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым способом. Дети узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами их использования в соответствии с этими свойствами. Дети узнают специальные упражнения на развитие физических качеств.

Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении); общеразвивающие упражнения; исходные положения; одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук; темп (медленный, средний, быстрый). Основные движения: в беге – активный толчок и вынос маховой ноги; в прыжках – энергичный толчок и мах руками вперед-вверх; в метании – исходное положение, замах; в лазании – чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подвижные игры: правила; функции водящего. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:

- самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;
- сохранять исходное положение;
- четко выполнять повороты в стороны;
- выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);
- сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);
- сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соотносить свои движения с движениями партнера;
- энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;
- ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;
- принимать исходное положение при метании; ползать разными способами;
- подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м;

Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость:

- уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений,

- свободно ориентируется в пространстве;
- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности;
- осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.
- переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;
- способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение;
- самостоятельная двигательная деятельность разнообразна, ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила;
- проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

2.3. Задачи рабочей Программы

- Формировать правильную осанку.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Учить построению, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

2.4. Содержание образовательной деятельности

Порядковые упражнения

Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Общеразвивающие упражнения:

Традиционные четыре частных общеразвивающих упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

Основные движения:

Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге – активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках – энергичного толчка и маха руками вперед вверх; в метании – исходного положения, замаха; в лазании – чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения.

Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного).

Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеря свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15-20 м, 2-3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40-60 м (3-4 раза); челночный бег (5х3=15)), ведение колонны.

Бросание, ловля, метание. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании.

Ползание, лазанье. Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек,

Прыжки. Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе – ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед), вперед – назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5 – 10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15 – 20 см.).

Сохранение равновесия после вращений, или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. Подвижные игры: правила; функции водящего.

Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно – силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.

Спортивные упражнения. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух-и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами. Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

**2.4. РАЗВЕРНУТОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПРЕРЫВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

СЕНТЯБ РЬ		
неделя	№ занятия	Содержание материала
1 неделя	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в шеренгу по ориентирам. 2. Общеразвивающие упражнения без пред метов. 3. Равновесие. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 15см, длина – 3м). 4. Прыжки. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево. 5. Подвижная игра «Найди себе пару».
	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба между двумя линиями (ширина 20см). 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до ориентира (3-4м).
	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом, ходьба и бег врассыпную. 2. Игры и игровые упражнения: «Не пропусти мяч», «Не задень», «Автомобили», «Найдем воробышка».
2 неделя	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу. Перестроение в три колонны 2. Общеразвивающие упражнения с флажками. 3. Прыжки «Достань до предмета». 4. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2м). 5. Подвижная игра «Самолеты».
	5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах вверх - «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу из разных исходных положений. 3. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5м).

	6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному, на носках, бег между кеглями. 2. Игры и игровые упражнения: «Прокати в обруч», «Вдоль дорожки», «Найди себе пару».
3 неделя	7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями, бег в рассыпную. 2. Общеразвивающие упражнения с мячом. 3. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (и.п. – стойка на коленях). 4. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50см.). 5. Подвижная игра «Огуречик, огуречик».
	8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз). 2. Лазание под дугу (3-4 дуги на расстоянии 1 м одна от другой). 3. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в один ряд (на расстоянии 0,5 м один от другого).
	9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки. Бег – по сигналу остановка, выполнение задания. 2. Игры и игровые упражнения: «Мяч через сетку», «Кто быстрее добежит до кубика», «Подбрось – поймай», «Воробышки и кот».
4 неделя	10	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Воробышки!» - остановка со словами «Чик-чирик». Перестроение в три колонны. 2. Общеразвивающие упражнения с малыми обручами. 3. Лазание под шнур, не касаясь пола в группировке (8-10 раз). 4. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу (3-4 раза). 5. Подвижная игра «У медведя во бору». 6. Игра малой подвижности «Где постучали?»
	11	<ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу с перешагиванием через кубики. 2. Лазание под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. 3. Прыжки на двух ногах с продвижением.
	12	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки, бег с перешагиванием через шнуры. 2. Игры и игровые упражнения: «Перебрось – поймай», «Успей поймать», «Вдоль дорожки», «Огуречик, огуречик».
ОКТАБРЬ		

1 неделя	13	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с перешагиванием через шнуры, бег с перепрыгиванием через шнуры. 2. Общеразвивающие упражнения с косичкой 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейке присесть, руки в стороны. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь до предмета. 5. Подвижная игра «Кот и мыши».
	14	<ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее (4м.)
	15	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег по дорожке (не наступать на линии). 2. Игры и игровые упражнения: «Мяч через сетку (шнур)», «Кто быстрее доберется до кегли», «Найди свой цвет».
2 неделя	16	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в шеренгу, игра «Найди свое место». 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Прыжки – перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. 4. Прокатывание мячей друг другу. 5. Подвижная игра «Автомобили».
	17	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами, поставленными в один ряд.
	18	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с заданиями для рук. Бег на носках в чередовании с обычным бегом. 2. Игры и игровые упражнения: «Подбрось – поймай», «Кто быстрее», «Ловишка»
3 неделя	19	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с перешагиванием через бруски. 2. Общеразвивающие упражнения с мячом. 3. Прокатывание мяча в прямом направлении. 4. Лазание под шнур, не касаясь руками пола. 5. Подвижная игра «У медведя во бору». 6. Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».

	20	<ol style="list-style-type: none"> 1.Лазанье под дугу. 2. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий. 3. Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками.
	21	<ol style="list-style-type: none"> 1.Ходьба и бег между предметами. 2. Игры и игровые упражнения: «Прокати – не урони», «Вдоль дорожки», «Цветные автомобили».
4 неделя	22	<ol style="list-style-type: none"> 1.Построение в шеренгу, ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную. 2. Общеразвивающие упражнения с кеглей. 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками (высота 50см.). 4. Равновесие – ходьба по доске (ширина 15см.). 5. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. 6. Подвижная игра «Кот и мыши».
	23	<ol style="list-style-type: none"> 1.Лазание под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках. 2. Прокатить мяч по дорожке (ширина 25см) в прямом направлении.
	24	<ol style="list-style-type: none"> 1.Ходьба с высоким подниманием колен. 2. Игры и игровые упражнения: «Подбрось – поймай», «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке», «Лошадки».
НОЯБРЬ		
1 неделя	25	<ol style="list-style-type: none"> 1.Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. 2. Общеразвивающие упражнения с кубиками. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками. 5. Подвижная игра «Салки».

	26	<ol style="list-style-type: none"> 1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий. 3. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками в произвольном темпе.
	27	<ol style="list-style-type: none"> 1.Ходьба и бег с изменением направления. «Пробеги – не задень». 2. Игры и игровые упражнения: «Не попадись», «Поймай мяч», «Кролики».
2 неделя	28	<ol style="list-style-type: none"> 1.Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону. 2. Общеразвивающие упражнения без предмета. 3. Прыжки на двух ногах чрез 5-6 линий. 4. Прокатывание мяча друг другу (исходное положение – стойка на коленях). 5. Подвижная игра «Самолеты».
	29	<ol style="list-style-type: none"> 1.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу.
	30	<ol style="list-style-type: none"> 1.Ходьба в колонне по одному с заданием для рук. 2. Игры и игровые упражнения: «Не попадись», «Догони мяч», «Найди себе пару».
3 неделя	31	<ol style="list-style-type: none"> 1.Ходьба с изменением направления, с высоким подниманием колен. 2. Общеразвивающие упражнения с мячом. 3. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. 4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 5. Подвижная игра «Лиса и куры».
	32	<ol style="list-style-type: none"> 1.Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни – «как медвежата». 3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд.
	33	<ol style="list-style-type: none"> 1.Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. 2. Игры и игровые упражнения: «Не задень», «Передай мяч», «Догони пару».

4 неделя	34	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег с остановкой по сигналу. 2. Общеразвивающие упражнения с флажками. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 4. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. 5. Подвижная игра «Цветные автомобили».
	35	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейке присесть, руки вперед. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
	36	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, по сигналу ходьба и бег в другую сторону. 2. Игры и игровые упражнения: «Пингвины», «Кто дальше бросит», «Самолеты».
ДЕКАБРЬ		
1 неделя	37	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала. 2. Общеразвивающие упражнения с платочком. 3. Ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 4. Прыжки через 5-6 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6см. 5. Подвижная игра «Лиса и куры».
	38	<ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие – ходьба по шнуру, положенному по кругу. 2. Прыжки через 5-6 шнуров. 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами, подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская его далеко от себя.
	39	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному между сооружениями из снега. 2. Игры и игровые упражнения: «Веселые снежинки», «Кто быстрее до снеговика», «Кто дальше бросит».
2 неделя	40	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в шеренгу. Расчет «на белочек, зайчиков». Перестроение парами. 2. Общеразвивающие упражнения с мячом. 3. Прыжки со скамейки (высота 20см). 4. Прокатывание между предметами. 5. Подвижная игра «У медведя во бору».

	41	<ol style="list-style-type: none"> 1.Прыжки со скамейки (высота 25см). 2. Прокатывание мячей между предметами. 3. Бег по дорожке (ширина 20см).
	42	<ol style="list-style-type: none"> 1.Одевание лыж. 2. Игры и игровые упражнения: «Пружинка», «Разгладим снег», «Веселые снежинки».
3 неделя	43	<ol style="list-style-type: none"> 1.Ходьба и бег, по сигналу остановка в какой-либо позе. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1.5м. 4. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 5. Подвижная игра «Зайцы и волк». 6. Игра малой подвижности «Где спрятался зайка».
	44	<ol style="list-style-type: none"> 1.Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2м. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы – «по-медвежьи». 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.
	45	<ol style="list-style-type: none"> 1.Катание на санках. 2. Ходьба на лыжах скользящим шагом до флажка. 3. Игры и игровые упражнения: «Кто дальше», «Снежная карусель».
4 неделя	46	<ol style="list-style-type: none"> 1.Ходьба и бег, по сигналу – остановка . 2. Общеразвивающие упражнения с кубиками. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват руками с боков. 4. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. 5. Подвижная игра «Птички и кошка».
	47	<ol style="list-style-type: none"> 1.Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и колени. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше. 3. Прыжки на двух ногах до обруча, из обруча в обруч.

	48	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег между снежными постройками. 2. Игры и игровые упражнения: «Петушки ходят», «По снежному валу», «Снайперы». 3. Ходьба между санками.
ЯНВАРЬ		
1 неделя	49	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную по залу. 2. Общеразвивающие упражнения с обручем. 3. Ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. 4. Прыжки на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая через него, справа и слева. 5. Подвижная игра «Кролики».
	50	<ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие – ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. 2. Прыжки на двух ногах, перепрыгивая через канат, справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.
	51	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомство с позой лыжника. 2. Передвижение на лыжах скользящим шагом. 3. Игры и игровые упражнения: «Снежинки-пушинки», «Кто дальше».
2 неделя	52	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба со сменой ведущего. 2. Общеразвивающие упражнения с мячом. 3. Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25см). 4. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2м способом двумя руками снизу. 5. Подвижная игра «Найди себе пару»
	53	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отбивание малого мяча одной рукой о пол и ловля его двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед – прыжок ноги врозь, прыжок ноги вместе. 3. Равновесие ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд.
	54	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пробежка без лыж. 2. Упражнения на лыжах: «пружинка», «веер». 3. Ходьба на лыжах скользящим шагом 30м. 4. Игры и игровые упражнения: «Снежная карусель», «Прыжки к елке». 5. Катание друг друга на санках.

3 неделя	55	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами. 2. Общеразвивающие упражнения с косичкой. 3. Отбивание мяча о пол (1-12 раз). 4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 5. Подвижная игра «Лошадки».
	56	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание мяча в парах. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни. 3. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура. Дистанция 3м.
	57	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя по кругу. Прыжки к снежной бабе, обратно шагом. 2. Игры и игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Перепрыгни – не задень»
4 неделя	58	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба со сменой ведущего. С высоким подниманием колен. 2. Общеразвивающие упражнения с обручем. 3. Лазание под шнур боком, не касаясь руками пола. 4. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. 5. Подвижная игра «Автомобили».
	59	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание под шнур, не касаясь руками пола прямо и боком. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине присесть, руки вперед, встать пойти дальше.
	60	Повторить занятие 21
ФЕВРА ЛЬ		
1 неделя	61	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами. Построение в три колонны. 2. Общеразвивающие упражнения без предмета. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на середине поворот. 4. Прыжки через бруски. 5. Подвижная игра «Котята и щенята».

	62	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе. 2. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала. Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук. 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах.
	63	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по кругу вокруг санок, по сигналу остановка. 2. Игры и игровые упражнения: «Змейка между санок», «Добрось до кегли». 3. Катание друг друга на санках.
2 неделя	64	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному. На сигнал: «Аист!» - остановка, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны. На сигнал: «Лягушки!» - присесть на корточки, руки на колени. 2. Общеразвивающие упражнения на стульчиках. 3. Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Подвижная игра «У медведя во бору».
	65	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу. 2. Прокатывание мячей друг другу в шеренгах. Исходное положение – стойка на коленях. 3. Ходьба на носках, руки на поясе в чередовании с обычной ходьбой.
	66	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игры и игровые упражнения: «Метелица», «Покружись», «Кто дальше бросит». 2. Катание друг друга на санках.
3 неделя	67	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег в чередовании. 2. Общеразвивающие упражнения с мячом. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 5. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».
	68	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков в вертикальную цель – щит диаметром 50см. (способ – от плеча). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке.

	69	1.Игры и игровые упражнения: «Кто дальше бросит снежок», «Найдем Снегурочку!». 2. Катание на санках с горки.
4 неделя	70	1.Ходьба за ведущим в разных направлениях. 2. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 4. Равновесие – ходьба, перешагивая набивные мячи. 5. Подвижная игра «Перелет птиц».
	71	1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и стопы. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине присесть, руки вперед. 3. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук.
	72	1.Ходьба по снежному валу, свободно балансируя руками. 2. Игры и игровые упражнения: «Точно в цель», «Туннель», «Найдем зайку». 3. Катание на санках.
МАРТ		
1 неделя	73	1.Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. 2. Общеразвивающие упражнения без предмета. 3. Ходьба на носках между 4-5 предметами, расставленными на расстоянии 0.5м один от другого. 4. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. 5. Подвижная игра «Перелет птиц».
	74	1.Равновесие- ходьба и бег по наклонной доске. 2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.
	75	1.Игры и игровые упражнения: «Ловишки», «Быстрые и ловкие», «Сбей кеглю», «Зайка Беленький», «Найдем зайку».

2 неделя	76	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному. На сигнал: «Лошадки!» - ходьба с высоким подниманием колен. На сигнал: «Мышки!» - ходьба на носках, руки за голову. 2. Общеразвивающие упражнения с обручем. 3. Прыжки в длину с места. 4. Перебрасывание мячей через шнур. 5. Подвижная игра «Бездомный заяц».
	77	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы, ловля мяча после отскока от пола. 3. Прокатывание мяча друг другу из и.п. – сидя ноги врозь.
	78	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в чередовании с прыжками, с изменением направления. 2. Игры и игровые упражнения: «Подбрось – поймай», «Прокати – не задень», «Лошадка», «Угадай кто кричит».
3 неделя	79	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий. 2. Общеразвивающие упражнения с мячом. 3. Прокатывание мяча между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 5. Подвижная игра «Самолеты».
	80	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание мяча между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи – не урони». 3. Равновесие – ходьба по скамейке с мешочком на голове.
	81	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег в умеренном темпе до 1 мин. 2. Игры и игровые упражнения: «На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через веревочку», «Самолеты».
4 неделя	82	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег в рассыпную, по сигналу – остановка. 2. Общеразвивающие упражнения с флажками. 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и стопы. 4. Равновесие – ходьба по доске, положенной на пол. 5. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию. 6. Подвижная игра «Охотники и зайцы».

	83	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической стенке, передвижение по третьей рейке и спуск. 2. Ходьба по доске на носках, руки на пояс. 3. Прыжки на двух ногах через шнуры.
	84	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба широким и семенящим шагом. 2. Игры и игровые упражнения: «Перепрыгни ручеек», «Бег по дорожке», «Ловкие ребята».
АПРЕЛЬ		
1 неделя	85	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с перешагивание через бруски попеременно право и левой ногой. 2. Общеразвивающие упражнения без предмета. 3. Равновесие – ходьба по доске с мешочком на голове, руки в стороны. 4. Прыжки на двух ногах через препятствия (5-6 брусков). 5. Подвижная игра «Пробеги тихо». 6. Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».
	86	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. 3. метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели – 2.5м).
	87	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег враспынную. По сигналу – найти свое место в колонне. 2. Игры и игровые упражнения: «Прокати и поймай», «Сбей кеглю», «У медведя во бору». 3. Катание на велосипеде до ориентира.
2 неделя	88	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по кругу. 2. Общеразвивающие упражнения с кеглей. 3. Прыжки в длину с места. 4. Метание мешочка в горизонтальную цель. 5. Подвижная игра «Совушка».
	89	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места – «Кто дальше прыгнет». 2. Метание мяча в вертикальную цель с расстояния 1.5м, способом от плеча. 3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.

	90	<p>1. Ходьба в колонне по одному, по кругу, с поворотом в обратную сторону.</p> <p>2. Игры и игровые упражнения: «По дорожке», «Перепрыгни не задень», «Не задень», «Воробышки и автомобиль».</p> <p>3. игра малой подвижности «Найдем воробышка»</p>
3 неделя	91	<p>1. Ходьба в колонне по одному. На сигнал: «Лягушки!» - присесть, руки на колени. На сигнал: «Бабочки!» - бег, помахая руками-«крылышками».</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>3. Метание мешочков на дальность.</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p>5. Подвижная игра «Совушка».</p>
	92	<p>1. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3м.</p>
	93	<p>1. Ходьба в колонне по одному. На сигнал: «Аист!» - остановка на одной ноге, руки в стороны. На сигнал: «Лягушки!» - присесть, руки на колени.</p> <p>2. Игры и игровые упражнения: «Успей поймать», «Подбрось – поймай», «Догони пару».</p>
4 неделя	94	<p>1. Ходьба в колонне по одному. На сигнал: «Лошадки!» - ходьба с высоким подниманием колен. На сигнал: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения с косичкой.</p> <p>3. Равновесие – ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 обручей).</p> <p>5. Подвижная игра «Птички и кошка».</p>
	95	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс. На середине присесть руки вперед.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40см один от другого.</p>
	96	<p>1. Ходьба «змейкой».</p> <p>2. Игры и игровые упражнения: «Пробеги – не задень», «Накинь кольцо», «Мяч через сетку», «Догони пару».</p>

МАЙ

1 неделя	97	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег парами, перестроение в три колонны. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. 4. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров. 5. Подвижная игра «Котята и щенята».
	98	<ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть. 2. Прыжки в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами 50 см. 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками «змейкой». Выпрямиться, поднять мяч над головой.
	99	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному, прыжки через бруски. 2. Игры и игровые упражнения: «Достань до мяча», «Перепрыгни ручеек», «Пробеги – не задень», «Совушка».
2 неделя	100	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. 2. Общеразвивающие упражнения с кубиками. 3. Прыжки в длину с места через шнур. 4. Перебрасывание мячей друг другу. 5. Подвижная игра «Котята и щенята».
	101	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).
	102	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному. На сигнал: «Зайки!» - остановка, прыжки на двух ногах. На сигнал: «Петушки!» - остановка, махи руками и произнести: «Ку-ка-ре-ку!» 2. Игры и игровые упражнения: «Попади в корзину», «Подбрось – поймай», «Удочка».
3 неделя	103	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному. На сигнал: «Лошадки!» - ходьба с высоким подниманием бедра, руки на пояс. 2. Общеразвивающие упражнения с палкой. 3. Метание в вертикальную цель. 4. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 5. Подвижная игра «Зайцы и волк». 6. Игра малой подвижности «Найдем зайца».

	104	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание в вертикальную цель с расстояния 2м. 2. ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и стопы. 3. Прыжки через короткую скакалку.
	105	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроение в пары в движении. Ходьба «змейкой» между предметами. 2. Игры и игровые упражнения: «Не урони», «Не задень», «Бегом по дорожке», «Пробеги тихо», «Кто ушел?».
4 неделя	106	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в полуприседе, высоко поднимая колени, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой. 2. Общеразвивающие упражнения с мячом. 3. Равновесие – ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 4. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. 5. Подвижная игра «У медведя во бору».
	107	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее. 2. Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой.
	108	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя. Ходьба по кругу в одну и другую стороны. 2. Игры и игровые упражнения: «Подбрось – поймай», «Кто быстрее по дорожке», «Самолеты», «Угадай, кто позвал».

2. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ
направление ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА
старший дошкольный возраст
старшая группа

.. **Пояснительная записка**

Физическое развитие дошкольников представляет собой единую систему воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающую ежедневное проведение утренней гимнастики, образовательной деятельности по физическому развитию, подвижных игр и

развлечений в помещении и на свежем воздухе под непосредственным руководством воспитателя.

Примерные конспекты построены по общепринятой структуре и включают обучение основным видам движений, комплексы упражнений общеразвивающего характера с различными предметами и подвижные игры. Все физкультурные занятия проводятся в игровой и занимательной форме. В конце каждого месяца изложен материал на повторение и закрепление пройденного, который педагог может по своему усмотрению изменять или дополнять.

Важное место в работе с детьми 5–6 лет занимают подвижные игры, игровые упражнения и задания. В играх у детей не только развиваются и закрепляются физические качества, но и формируется ответственность за себя и других ребят (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе). Главное, чтобы занятия и игры в помещении и на площадке детского сада приносили детям удовольствие и радость, прибавляли уверенности в своих силах, развивали самостоятельность.

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений и занятий, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и пр.

Педагогу следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности (не просто ответ на вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.). Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

В процессе работы по физическому развитию следует обращать внимание на решение следующих задач:

- формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем;
- создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников;
- привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования;
- активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых);
- побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой;
- организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек;
- привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформления помещения; использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр;
- организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7–10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106–107 см, а масса тела – 17–18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200 г, а роста – 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3–4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности необходимо учитывать при проведении всех занятий по физической культуре, во избежание травм, так как даже легкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь серьезные для здоровья последствия.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры или ее повышением – ходьба по гимнастической скамейке, рейке, бревну, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом – у ребенка достаточно силы, чтобы добросить мяч до партнера, но недостаточно развитая координация движений может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо, поэтому детям необходимо давать своевременные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру. Систематические упражнения детей с мячом организуют на прогулке в виде игровых упражнений: «Попади в обруч», «Сбей кеглю», «Подбрось – поймай» и т.д. Использование теннисных мячей в занятиях с детьми данного возраста нежелательно.

Позвоночный столб ребенка 5–7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, к тому, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, перенести пособия в зал или что-либо передвинуть, необходимо привлечь одновременно несколько детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т.д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникнуть повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5–7 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателям и родителям следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах в статическом положении и при ходьбе, беге.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых – возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы

туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры, но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Совушка», «Не оставайся на полу» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения в основных видах движений дети данного возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т.д.

У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно, по сравнению с предыдущим возрастным контингентом, ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5–6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т.д.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6–7 годам составляет 92–95 ударов в минуту. К 7–8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводит к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация

двигательной активности детей. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20 процентов.

Жизненная емкость легких у детей 5–6 лет в среднем составляет 1100–1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем – 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2–7 раз, а при беге – еще больше.

Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей дошкольного возраста достаточно высоки.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью детей с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации ребят, предпочитающих «сидячие» игры.

Методические рекомендации по работе с детьми 5–6 лет

В старшей группе детского сада проводятся 3 занятия по физической культуре в неделю продолжительностью до 25 минут. Каждое третье занятие проводится на улице.

Структура занятий по физическому развитию общепринята: вводная (4–6 минут), основная (18–20 минут) и заключительная (3–4 минуты) части. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании. Во второй части занятия детей обучают упражнениям общеразвивающего характера, основным видам движений; обязательно проводится подвижная игра. В заключительной части используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания, игры малой подвижности.

Общеразвивающие упражнения направлены на организм в целом, на отдельные мышечные группы и суставы, способствуют улучшению координации движений, ориентировке в пространстве, положительно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную функции организма. Важное значение для правильного выполнения общеразвивающих упражнений имеет исходное положение. Используют различные исходные положения: стоя, сидя, в стойке на коленях, лежа на спине и животе. Изменяя исходное положение, можно усложнить или облегчить двигательную нагрузку.

При обучении упражнениям общеразвивающего характера в старшей группе воспитатель применяет мелкий (флажки, кубики, кегли, палки и т.д.) и крупный (рейки, обручи большого диаметра, веревки, шнуры) физкультурный инвентарь.

В зависимости от того, какой инвентарь будет использован на занятии, воспитатель продумывает и планирует построение; в упражнениях с палками, флажками целесообразно построение в колоннах и на достаточном расстоянии друг от друга, так как другое построение не позволит достичь необходимой амплитуды движений и может привести к травмам.

В старшей группе при выполнении общеразвивающих упражнений перед детьми ставятся более сложные задачи, чем ранее: четко принимать различные исходные положения, выполнять упражнения с разной амплитудой (большой, малой), соблюдать направление движения и т.д. Перед началом занятия воспитатель подготавливает крупный и мелкий физкультурный инвентарь и располагает его в определенном месте. По указанию педагога дети самостоятельно берут флажки, палки, кубики и т. д., а по окончании упражнений кладут их на место. При этом необходимо учитывать, что излишняя нагрузка вредна для дошкольника и может привести к нежелательным последствиям: образованию пупочных и паховых грыж, нарушению осанки.

Обучение основным видам движений является определяющим. Упражнения подбираются в соответствии с требованиями примерной общеобразовательной программы «От рождения до школы».

В целях гармоничного физического развития детей в течение года предусматривается примерно одинаковое количество упражнений по каждому виду движений.

На каждом занятии предлагаются три основных вида движений. Их повторяют в определенной последовательности, усложняя и варьируя через сравнительно небольшие интервалы времени. При этом важна не только сочетаемость движений, но и задачи обучения для каждого вида на разных этапах: при разучивании упражнений, при повторении и закреплении.

В первую неделю каждого месяца следует разучивать с детьми упражнения в равновесии, повторять упражнения в прыжках и закреплять упражнения в метании; во вторую неделю для обучения используют упражнения в прыжках, повторяют и закрепляют умения в метании и лазанье; в третью – разучивают упражнения в метании, повторяют и закрепляют в лазанье и равновесии; в четвертую – обучают лазанью, упражняют в равновесии и прыжках.

Поскольку подвижная игра на каждом последующем занятии включает элементы того основного вида движения, которое дети осваивали на предыдущей неделе в качестве обучающего, практически все виды основных движений развивают непрерывно.

Заключительная часть обеспечивает ребенку постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, дает возможность переключиться на другую деятельность.

В соответствии с требованиями примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» в старшей группе одно физкультурное занятие в неделю обязательно на открытом воздухе; поэтому на методике и организации третьего физкультурного занятия следует остановиться подробнее.

Структура каждого третьего занятия является общепринятой и строится по той же схеме (вводная, основная и заключительная части). Однако в проведении физкультурных занятий на прогулке имеются и некоторые специфические особенности.

Первая часть должна ввести организм детей в состояние подготовленности к основной, второй части, предлагает несложные задания в ходьбе, беге, комбинации с различными заданиями, которые выполняются по сигналу воспитателя.

Вторая часть включает игровые упражнения с использованием прыжков, бега, метания, лазанья и т.д. Организация, при которой дети разделяются на большее количество групп (команд), позволяет увеличить двигательную активность, обеспечить разнообразие и повысить интерес к выполняемым упражнениям. К тому же в этих упражнениях присутствует элемент соревнования между детьми и группами одновременно.

Третья, заключительная часть занятия на свежем воздухе небольшая по объему; в ней проводятся игры и игровые упражнения малой интенсивности, способствующие постепенному снижению двигательной активности, приближающейся к исходному уровню.

Таким образом, на занятиях, проводимых на свежем воздухе, обучение основным видам движений строится посредством игровых упражнений в беге, прыжках, метании, с использованием игр с элементами спорта и подвижных игр.

В весенне-летний период, когда одежда не стесняет движения детей, воспитатель по своему усмотрению может включить в занятие упражнения общеразвивающего характера без предметов и с различным инвентарем.

При проведении занятия на открытом воздухе главное – правильно и четко организовать детей. При этом возможны различные варианты, например:

- дети одновременно выполняют (фронтальный способ) игровые упражнения в шеренге (перебрасывание мячей, прокатывание обручей), затем разделяются на пары (в играх с мячом, играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей));

- дети разделяются на подгруппы, при этом одна подгруппа занимается под руководством воспитателя, а другая самостоятельно выполняет подряд два или три упражнения, затем дети меняются местами;

- дети разделяются на 3–4 группы, каждой группе предлагается задание, по условному сигналу происходит смена мест и заданий.

При проведении подвижных игр, эстафет важно соблюдать меры по предупреждению травматизма: сохранять расстояние между детьми во время бега, прыжков; переносить пособия, привлекая к этому достаточное количество ребят и т.д.

Продолжительность занятий на прогулке зависит от климатических и погодных условий. Провести физкультурное занятие на свежем воздухе можно непосредственно перед прогулкой, затем переодеть детей и продолжить прогулку или же провести занятие в конце прогулки.

24 Развитие основных движений

Развитие основных видов движений в работе со старшими дошкольниками имеет свои особенности. На этом этапе обучения в связи с расширением диапазона двигательных навыков и умений, развитием физических качеств (скорости, выносливости, быстроты и т.д.) появляется возможность более успешного овладения как упражнениями в целом виде, так и отдельными элементами техники движений. У детей 5–6 лет имеется определенная готовность к осознанности поставленных перед ним задач, умение оценивать ситуацию, управлять своими движениями, поэтому появляется возможность с помощью словесных указаний и объяснений сформировать достаточно прочные знания и умения в их двигательной деятельности.

В соответствии с Программой в старшей группе дети продолжают осваивать и совершенствовать свои умения в ходьбе, беге, равновесии, метании, лазанье, овладевают элементами спортивных игр – баскетбола, футбола, хоккея и т.д.

Упражнения в ходьбе и беге. Задачей упражнений в ходьбе и беге является выработка легких свободных движений с хорошей координацией в движениях рук и ног. В старшем дошкольном возрасте дети приобретают умения сохранять направление и равномерность бега и ходьбы.

К 6 годам все дети обладают полетностью в беге. Для совершенствования ходьбы и бега используют различные упражнения с постепенным их усложнением на основе двигательных навыков, приобретенных в предыдущей группе.

В старшей группе детей обучают ходьбе и бегу в чередовании, постепенно усложняя задания и предъявляя требования к технике выполняемых упражнений. Так, например, наиболее трудными для освоения можно считать упражнения в ходьбе, высоко поднимая колени. В данном виде ходьбы шаги короткие, движения четкие, нога ставится сначала на переднюю часть, а затем на всю стопу. В беге с высоким подниманием колен согнутая в колене нога поднимается под прямым углом и ставится на землю мягким, но достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы.

Ходьба и бег широким свободным шагом характеризуются несколько замедленными движениями. При сохранении обычной координации в движениях рук и ног нога ставится перекатом с пятки на носок.

Для развития скоростных качеств предлагается бег на скорость (дистанция – 10 или 20 м), для развития ловкости и координации движений – челночный бег. И, наконец, для развития выносливости применяется непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в среднем темпе.

Упражнения в прыжках. В старшем дошкольном возрасте арсенал упражнений значительно увеличивается. Наблюдается более

сильное отталкивание от почвы, энергичный взмах рук, лучшая согласованность движений во всех фазах выполнения прыжков в высоту, в длину и т.д. Дети достаточно хорошо справляются с нагрузками, и количество упражнений может быть увеличено, однако в большей мере следует обращать внимание на качество выполнения заданий.

Наряду с повторением прыжков на двух ногах на месте или с продвижением вперед детей обучают прыжкам в длину и высоту с разбега, в длину с места, через короткую скакалку.

Упражнения в метании. Дети шестого года жизни способны анализировать движения, что помогает им осваивать различные задания: точно попасть в цель (вертикальную и горизонтальную), энергично замахиваясь и приняв исходное положение, бросить мяч на дальность. В упражнениях в переброске мяча, бросании и ловле необходима достаточно хорошая ориентировка в пространстве и времени. Характерным для детей данного возраста является то, что они правильно воспринимают указания воспитателя и выполняют упражнения в соответствии со своими возможностями – подбрасывают мяч невысоко (на 50–60 см), меняют позу, направляя руки в сторону летящего мяча, что свидетельствует о значительном совершенствовании координации движений.

Упражнения в равновесии. Известно, что равновесие (его сохранение и удержание) является постоянным и необходимым компонентом любого движения. В старшем дошкольном возрасте продолжают совершенствовать равновесие посредством разнообразных упражнений.

Задержка или недостаточное развитие функции равновесия влияет на точность движений, темп, ритм. Улучшение результатов у детей 5–6 лет происходит в связи с достаточно хорошим развитием координации тонуса мышц.

В старшей группе предлагаются упражнения в равновесии на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней заданий с различными предметами. Все упражнения на развитие равновесия требуют от детей сосредоточенности, внимания, волевых усилий, поэтому их следует проводить в медленном или среднем темпе под наблюдением воспитателя, который при необходимости оказывает помощь и страховку.

Упражнения в лазанье. При выполнении упражнений в лазанье в работу вовлекаются различные группы мышц. В старшей группе задания усложняются, к технике их выполнения предъявляются более высокие требования. Наряду с освоенными ранее упражнениями предлагаются лазанье по гимнастической стенке высотой до 2,5 м с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками и т.д.

**РАЗВЕРНУТОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПРЕРЫВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

СЕНТЯБ РЬ		
неделя	№ занятия	Содержание материала
1 неделя	1	<p>1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба врассыпную; бег врассыпную; перестроение в колонну по два в движении.</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс (3–4 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4 м), повторить 2–3 раза.</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2м), бросая мяч двумя руками снизу (10–12 раз).</p> <p>5. Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>6. Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p>
	2	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м) между предметами, положенными вдоль зала (площадки), на расстоянии 4 см один от другого («змейкой»).</p> <p>3. Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол (первая группа детей выполняет броски, а вторая ловит их после отскока о пол, затем другая шеренга бросает мячи, а другая ловит, и так поочередно).</p>
	3	<p>1. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Игровое упражнение «Быстро в колонну». Построение в три колонны (перед каждой колонной цветной ориентир – кубик или кегля).</p> <p>2. Игры и игровые упражнения: «Пингвины», «Не промахнись», «По мостику», «Ловишки», (с ленточками), «У кого мяч?».</p>

2 неделя	4	<p>1. Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; ходьба и бег между предметами (расстояние между кубиками 40 см).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах – упражнение «Достань до предмета». Выполняется серия прыжков 5–6 раз подряд, затем пауза и повторение прыжков.</p> <p>3. Броски малого мяча (диаметр 6–8 см) вверх двумя руками.</p> <p>4. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты. 5. Подвижная игра «Фигуры».</p> <p>6. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>
	5	<p>1. Прыжки в высоту с места – упражнение «Достань до предмета». Задание выполняется фронтальным способом (группами), повторить серией прыжков по 4–5 раз подряд, 2–3 подхода.</p> <p>2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15–20 раз).</p> <p>3. Ползание на четвереньках между предметами (2–3 раза).</p>
	6	<p>1. Построение в одну шеренгу, объяснение задания. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. Ходьба и бег в чередовании. Подается сигнал к ходьбе в рассыпную, затем к бегу в рассыпную.</p> <p>2. Игры и игровые упражнения: «Передай мяч», «Не задень», «Мы веселые ребята», «Найди и промолчи».</p>
3 неделя	7	<p>1. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному, продолжительность до 1 минуты, темп бега умеренный.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2–3 раза).</p> <p>3. Равновесие – ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2–3 раза).</p> <p>4. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши (10–15 раз). 5. Подвижная игра «Удочка».</p>
	8	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой. Способ выполнения – стойка ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке (доске) с опорой на предплечья и колени.</p> <p>3. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.</p>

	9	<p>1. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег продолжительностью до 1 минуты; переход на обычную ходьбу.</p> <p>2. Игры и игровые упражнения: «Не попадись», «Мяч о стенку», «Быстро возьми».</p>
4 неделя	10	<p>1. Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Ходьба под бубен с изменением темпа.</p> <p>2. Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке (5–6 раз).</p> <p>3. Равновесие — ходьба, перешагивая через препятствие — бруски или кубики, сохраняя правильную осанку (2–3 раза).</p> <p>4. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, — как пингвины (дистанция 3–4 м), повторить 2–3 раза.</p> <p>5. Подвижная игра «Мы веселые ребята».</p>
	11	<p>1. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке (5–6 раз).</p> <p>2. Равновесие – ходьба, перешагивая через бруски (кубики), с мешочком на голове, свободно балансируя руками (2–3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, дистанция 4 м (повторить 2–3 раза).</p>
	12	<p>1. Ходьба в колонне по одному, переход на бег, непрерывный, продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе; ходьба враспынную.</p> <p>2. Игры и игровые упражнения: «Поймай мяч», «Будь ловким», «Найди свой цвет».</p>
ОКТАБРЬ		
1 неделя	13	<p>1. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс (2–3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4–5 штук); повторить 2–3 раза.</p> <p>4. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ – от груди).</p> <p>5. Подвижная игра «Перелет птиц».</p> <p>6. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>

	14	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояние между мячами 2–3 шага). Повторить 2–3 раза. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед. Повторить 2–3 раза. 3. Передача мяча двумя руками от груди. Исходное положение – стойка ноги на ширине плеч (10–12 раз).
	15	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием бедра; непрерывный бег продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу. 2. Игры и игровые упражнения: «Баскетболисты», «Футболисты», «Не попадись».
2 неделя	16	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Поворот»! – дети поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70–80 см один от другого. 2. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8–10 раз). 3. Броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы (10–12 раз). 4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 5. Подвижная игра «Не оставайся на полу». 6. Игра малой подвижности «У кого мяч?».
	17	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8–10 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5 м). 3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка).
	18	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; переход на бег в умеренном темпе продолжительностью до 1 минуты и на ходьбу.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Игры и игровые упражнения: «Проведи мяч» (баскетбольный вариант), «Мяч водящему», «Не попадись».
3 неделя	19	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. На редкие удары в бубен (или музыкальное сопровождение) – ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом. На частые удары в бубен – ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим, переход на обычную ходьбу. 2. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4–5 раз). 3. Лазанье – подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола (3–4 раза). 4. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2–3 раза). 5. Подвижная игра «Удочка».

	20	<p>1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м (4–5 раз).</p> <p>2. Ползание на четвереньках между предметами (набивные мячи, кубики), поставленными на расстоянии 1 м один от другого («змейкой»), 2–3 раза.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (2–3 раза).</p>
	21	<p>1. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через 5–6 шнуров, положенных на расстоянии одного шага ребенка; бег с перешагиванием через предметы (по другой стороне площадки поставлены бруски, высота 10 см) расстояние между ними 70–80 см). Бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты.</p> <p>2. Игры и игровые упражнения: «Пас друг другу». «Отбей волан». «Будь ловким» (эстафета).</p>
4 неделя	22	<p>1. Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки. Построение в колонну по два (пары). Ходьба в колонне по два, на команду воспитателя: «Поворот!» - дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег враспынную; ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p>2. Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подряд через три обруча, поставленные на расстоянии 1 метра один от другого (2–3 раза).</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Сойти со скамейки, не спрыгивая.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см, с трех шагов (4–5 раз).</p> <p>5. Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p> <p>6. Игра малой подвижности «Летает – не летает».</p>
	23	<p>1. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через гимнастическую скамейку).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше (руки на пояс или за голову).</p> <p>3. Прыжки на препятствие (высота 20 см), 2–3 раза.</p>
	24	<p>1. Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты, ходьба враспынную.</p> <p>2. Игры и игровые упражнения: «Посадка картофеля», «Попади в корзину» (баскетбольный вариант), «Проведи мяч» (ведение мяча одной рукой на расстояние 4–5 метров), «Затейники».</p>
НОЯБРЬ		

1 неделя	25	<p>1. Построение в шеренгу, в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см);</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной.</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (расстояние 3–4 метра). Повторить два раза.</p> <p>4. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2–2,5 м.</p> <p>5. Подвижная игра «Пожарные на учении».</p> <p>6. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>
	26	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, переключая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг (2–3 раза).</p> <p>2. Прыжки по прямой (расстояние 2 м) – два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции. В свою колонну вернуться шагом (2–3 раза).</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 метров одна от другой.</p>
	27	<p>1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба колонной по одному, на сигнал воспитателя: «Стоп!» - остановиться; бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты, переход на ходьбу врассыпную.</p> <p>2. Игры и игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Поймай мяч», «Не задень», «Мышеловка», «Угадай по голосу».</p>
2 неделя	28	<p>1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения к окну, к флажку, к гимнастической стенке и т. Д. Бег между кубиками (кеглями, мячами), поставленными в один ряд. Ходьба и бег в чередовании, перестроение в колонну по трое.</p> <p>2. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстояние 4–5 метров. Повторить 2–3 раза.</p> <p>3. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков), повторить 2–3 раза.</p> <p>4. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4–5 метров), повторить 2–3 раза.</p> <p>5. Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>6. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>
	29	<p>1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 метра), повторить 2 раза.</p> <p>2. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг).</p> <p>3. Ведение мяча в ходьбе (диаметр мяча 6–8 см), повторить 2 раза.</p>

	30	<p>Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на бег с перешагиванием через шнуры (косички) попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба врассыпную, по команде воспитателя: «Стоп!» - остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании.</p> <p>1. Игры и игровые упражнения: «Мяч водящему», «По мостику», «Ловишки с ленточками», «Затейники».</p>
3 неделя	31	<p>1. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; бег между предметами, поставленными в один ряд (кубики или набивные мячи).</p> <p>2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2–3 раза.</p> <p>3. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода, 3 раза.</p> <p>4. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, 2–3 раза.</p> <p>5. Подвижная игра «Удочка».</p>
	32	<p>1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6м, 2–3 раза.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени, 2–3 раза.</p> <p>3. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами, 2–3 раза.</p>
	33	<p>1. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; ходьба врассыпную.</p> <p>2. Игры и игровые упражнения: «Перебрось и поймай», «Перепрыгни – не задень», «Ловишки парами», «Летает – не летает».</p>
4 неделя	34	<p>1. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба, на команду воспитателя: «Фигуры» - дети останавливаются и изображают кого-либо (птицу, собачку и т.д.) при ходьбе врассыпную, бег врассыпную.</p> <p>2. Лазанье – подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола, 5–6 раз.</p> <p>3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс, 2–3 раза.</p> <p>4. Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 м, 2–3 раза.</p> <p>5. Подвижная игра «Пожарные на учении».</p> <p>6. Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p>
	35	<p>1. Подлезание под шнур прямо и боком (2–3 раза).</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (два или три прыжка на одной ноге и два на другой).</p> <p>3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.</p>

	36	<p>1. Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными в ряд (на одной стороне зала), бег с перешагиванием через препятствия (кубики, бруски, набивные мячи).</p> <p>2. Игры и игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Ловишки-перебежки», «Удочка».</p>
ДЕКАБРЬ		
1 неделя	37	<p>1. Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки. Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами с соблюдением определенной дистанции друг от друга (бег между кеглями).</p> <p>2. Равновесие – ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах через бруски (бруски лежат на полу на расстоянии 50 см один от другого), 2–3 раза.</p> <p>4. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние между шеренгами 2,5 м), 10–12 раз.</p> <p>5. «Ловишки с ленточками».</p> <p>6. Игра «Сделай фигуру».</p>
	38	<p>1. Ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, между набивными мячами (общая дистанция 4 м).</p> <p>3. Переброска мячей (диаметр 20–25 см) друг другу в парах произвольным способом (по выбору детей).</p>
	39	<p>1. Ходьба и бег между снежными постройками за ведущим в умеренном темпе, ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2. Игры и игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Не задень», «Мороз Красный нос».</p>
2 неделя	40	<p>1. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. По команде воспитателя ведущий колонны ускоряет темп ходьбы и приближается к ребенку, идущему в колонне последним. Таким образом, образуется круг. Дети берутся за руки и выполняют ходьбу по кругу. Подается сигнал к остановке движения и следует остановка, поворот в другую сторону и бег по кругу.</p> <p>2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м); повторить 2–3 раза.</p> <p>3. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>4. Ползание на четвереньках между предметами.</p> <p>5. Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>6. Игра малой подвижности «У кого мяч».</p>

	41	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5м, 2 раза. 2. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой (расстояние 3–4м), повторить 2 раза. 3. Прокатывание набивного мяча (или обычного мяча большого диаметра), 2–3 раза.
	42	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в колонну по одному, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега умеренный. 2. Игры и игровые упражнения: «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика», «Пройдем по мосточку», «Мороз Красный нос».
3 неделя	43	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, ходьба в рассыпную, на команду «Сделай фигуру» - остановка и выполнение задания, на следующую команду – бег в рассыпную. 2. Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков), 2–3 раза. 4. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс), 2–3 раза. 5. Подвижная игра «Охотники и зайцы». 6. Игра малой подвижности «Летает – не летает».
	44	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши. Повторить 10–12 раз. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп упражнения средний (не уронив мешочек). 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове (2–3 раза). Основное внимание уделяется сохранению правильной осанки и удержанию мешочка на голове.
	45	<ol style="list-style-type: none"> 1. Одна группа детей занимается с воспитателем – проводится ходьба на лыжах (дистанция 40–50 м). Вторая группа детей в это время лепит снежки и выкладывает их горками (каждый ребенок лепит снежки для себя) вдоль обозначенной линии (шнур, веревка). 2. Игры и игровые упражнения: «Метко в цель». «Смелые воробышки».
4 неделя	46	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя выполнение поворотов вправо и влево по ходу движения. 2. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек (2–3 раза). 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи) 4. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40 см). 5. Подвижная игра «Хитрая лиса».

	47	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек (2–3 раза). 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (2–3 раза).
	48	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками за воспитателем, не разрывая цепочку. 2. Игры и игровые упражнения: ходьба на лыжах, «забей шайбу», «По дорожке», «Мы веселые ребята».
ЯНВАРЬ		
1 неделя	49	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке. 2. Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см). 3. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) 2–3 раза. 4. Метание – броски мяча в шеренгах. 5. Подвижная игра «Медведи и пчелы».
	50	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Спуск шагом (2–3 раза). 2. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (расстояние между мячами 40 см), дистанция 4 м. Повторить 2 раза. 3. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди), расстояние между шеренгами 2,5 м. Повторить 10–15 раз.
	51	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в колонну по одному; ходьба и бег между ледяными постройками в среднем темпе за ведущим. 2. Ходьба по учебной лыжне на расстоянии до 80 м. 3. Катание на санках в парах. 4. Шаги на лыжах вправо и влево переступанием 5. Игры и игровые упражнения: «Сбей кеглю», «Ловишки парами».
2 неделя	52	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в шеренгу, колонну, круг. Ходьба и бег по кругу, держась за веревку. 2. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см), повторить 6–8 раз. 3. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 4. Броски мяча вверх. 5. Подвижная игра «Совушка».

	53	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8–10 раз. 2. Переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу в группировке. 3. Перебрасывание мячей (большого диаметра) друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2,5 м.
	54	<ol style="list-style-type: none"> 1. Катание на санках в парах. Катание на санках с горки. 2. Ходьба на лыжах скользящим шагом. 3. Игры и игровые упражнения: «Кто быстрее», «Пробеги – не задень», «Найдем зайца».
3 неделя	55	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба между предметами «змейкой». 2. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах, расстояние между детьми 3 м. 3. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке. 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. 5. Подвижная игра «Не оставайся на полу».
	56	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мячей (диаметр 10–12 см) друг другу и ловля их после отскока о пол. 2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.
	57	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в колонну по одному на лыжах; ходьба на лыжах скользящим шагом с соблюдением дистанции между детьми. 2. Игры и игровые упражнения: «Пробеги – не задень», «Кто дальше бросит», «Мороз Красный нос».
4 неделя	58	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону. 2. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек (2–3 раза). 3. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют (2–3 раза). 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м). 5. Ведение мяча в прямом направлении. 6. Подвижная игра «Хитрая лиса».

	59	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке стенки, спуск вниз (2 раза); 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2 раза). 3. Прыжки через шнуры (6–8 штук) на двух ногах без паузы; расстояние между шнурами 50 см (2–3 раза). 4. Ведение мяча до обозначенного места.
	60	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в шеренгу, повороты на лыжах направо и налево, ходьба по лыжне скользящим шагом. 2. Игры и игровые упражнения: «По местам», «С горки».
ФЕВРАЛ		
Б		
1 неделя	61	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному, бег продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе, с изменением направления. 2. Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30см), руки в стороны (2–3 раза). 3. Прыжки через бруски (6–8 шт., высота бруска до 10 см) без паузы (2–3раза). 4. Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5–6 раз). 5. Подвижная игра «Охотники и зайцы».
	62	<ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие – бег по гимнастической скамейке (2–3 раза). 2. Прыжки через бруски правым и левым боком (3–4 раза). 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).
	63	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по лыжне скользящим шагом. 2. Повороты на лыжах. 3. Игры и игровые упражнения: «Пружинка», «Точный пас», «По дорожке», «Мороз Красный нос».
2 неделя	64	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. 2. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8–10 раз. 3. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2–3 раза. 4. Лазанье – подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке, 2–3 раза. 5. Подвижная игра «Не оставайся на полу».

	65	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см), 8–10 раз. 2. Ползание на четвереньках между набивными мячами (2–3 раза). 3. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2 м (10–12раз).
	66	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение приставных шагов вправо и влево; повороты направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом за воспитателем. 2. Игры и игровые упражнения: «Кто дальше», «Кто быстрее», «Найди следы зайцев».
3 неделя	67	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег между предметами (скамейками). Перестроение в три колонны справа от гимнастической скамейки. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м (5–6 раз). 3. Подлезание под палку (шнур) (высота 40 см), 2–3 подряд. 4. Перешагивание через шнур (высота 40 см). 5. Подвижная игра «Мышеловка».
	68	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (5–6 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи – не урони» (2–3 раза). 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см), 2–3 раза. <p>Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см друг от друга.</p>
	69	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег вокруг снеговика, взявшись за руки. 2. «Игры и игровые упражнения: Точно в круг». «Кто дальше». «Ловишки».
4 неделя	70	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты (с изменением направления движения). 2. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе (2–3 раза). 4. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (дистанция 6 м), 2–3 раза. 5. Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант, большого диаметра) на расстояние 8 м. 6. Подвижная игра «Гуси-лебеди».

	71	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2–3 раза). 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд (дистанция 4 м). 4. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (правой и левой), мячи малого диаметра.
	72	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с выполнением заданий по команде воспитателя (попрыгать на двух ногах, как зайцы, помахать руками-«крыльями», как птицы, и т.д.). 2. «Игры и игровые упражнения: «Гонки санок», «Не попадись», «По мостику», «Ловишки-перебежки».
МАРТ		
1 неделя	73	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег с поворотом в другую сторону. 2. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2–3 раза). 3. Прыжки из обруча в обруч (обручи лежат на полу на расстоянии 40 см один от другого), 2–3 раза. 4. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. 5. Подвижная игра «Пожарные на учении». 6. Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».
	74	<ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс, 2–3 раза. 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5–6 штук), положенные в ряд, 3 раза. 3. Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол (10–12 раз).
	75	<ol style="list-style-type: none"> 1. Непрерывный бег за воспитателем продолжительностью до 1 минуты между ледяными постройками. 2. Игры и игровые упражнения: «Пас точно на клюшку». «Проведи – не задень». «Горелки». «Летает – не летает».
2 неделя	76	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде воспитателя; ходьба и бег в рассыпную между кубиками, не задевая их. 2. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5–6 раз с приземлением на мат. 3. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча, 5–6 раз. 4. Ползание на четвереньках между предметами. 5. Подвижная игра «Медведи и пчелы».

	77	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5–6 раз. 2. Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3м), 4–6 раз. 3. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м. Выполняется шеренгами - «Кто быстрее доползет до кегли».
	78	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в чередовании с бегом на выносливость. 2. Игры и игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Кто быстрее», «Карусель».
3 неделя	79	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба со сменой темпа движения: на частые удары в бубен (музыкальное сопровождение) дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары – широкие шаги; ходьба и бег врассыпную. 2. Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»), 2–3 раза. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 4. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед; дистанция 3 м. Повторить 2–3 раза. 5. Подвижная игра «Стоп».
	80	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, 2–3 раза. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше. 3. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге, 2–3 раза
	81	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному (дистанция 10 м), переход на бег, дистанция 10 м, и так в чередовании несколько раз подряд. 2. Игры и игровые упражнения: «Канатоходец», «Удочка», «Быстро передай», «Угадай по голосу».
4 неделя	82	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перестроение в колонну по два (парами); ходьба в колонне по два и перестроение обратно в колонну по одному; ходьба и бег врассыпную. 2. Лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4–6 раз. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3м). 4. Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой 5. Подвижная игра «Не оставайся на полу».

	83	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м, способом от плеча, 6–8 раз. 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, 2 раза. 3. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно, 2 раза.
	84	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег в быстром темпе до обозначенной линии (дистанция 10 м). 2. Игры и игровые упражнения: «Прокати – сбей», «Пробеги – не задень», «Удочка».
АПРЕЛЬ		
1 неделя	85	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (шнуры расположены на расстоянии 30–40 см один от другого). 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 3. Прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см), 2–3 раза. 4. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах, 10–15 раз. 5. Подвижная игра «Медведь и пчелы».
	86	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2–3 раз). 2. Прыжки на двух ногах на расстояние 2 м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет. 3. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (8–10 раз).
	87	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег в чередовании: 10 м – ходьба, 10 м – бег; повторить несколько раз. 2. Игры и игровые упражнения: «Ловишки-перебежки», «Передача мяча в колонне».
2 неделя	88	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег между предметами. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 3. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах. 4. Пролезание в обруч прямо и боком. 5. Подвижная игра «Стой».

	89	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед на расстояние 8–10 м; 3 раза. 2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 3 м. 3. Пролезание в обруч.
	90	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег в умеренном темпе продолжительностью до 1,5 минуты, ходьба в рассыпную между предметами. 2. Игры и игровые упражнения: «Пройди – не задень». «Догони обруч», «Перебрось и поймай», «Кто быстрее до флажка», «Кто ушел?».
3 неделя	91	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег с перешагиванием через кубики (по одной стороне зала кубики разложены на расстоянии 40 см один от другого, по другой – на расстоянии 70–80 см). 2. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча (5–6 раз). 3. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку (2–3 раза). 4. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи). 5. Подвижная игра «Удочка».
	92	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»).
	93	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перестроение в 2–3 шеренги, бег на скорость (10 м.) 2. Игры и игровые упражнения: «Кто быстрее», «Мяч в кругу», «Карусель».
4 неделя	94	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег колонной по одному между предметами. 2. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 3. Прыжки через короткую скакалку на месте и, продвигаясь вперед (расстояние 8–10 м). 4. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс 5. Подвижная игра «Горелки». 6. Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».
	95	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек, 2 раза. 2. Прыжки – перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м), 2–3 раза. 3. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс, 2–3 раза.

	96	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в 2–3 шеренги, пробегание отрезков (дистанция 20м), на скорость. Повторить 2–3 раза. 2. Игры и игровые упражнения: «Сбей кеглю», «Пробеги – не задень», «С кочки на кочку».
МАЙ		
1 неделя	97	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Поворот!» - повернуться кругом и продолжать движение; ходьба и бег врассыпную. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) до флажка (2–3 раза). 4. Броски мяча (диаметр 8–10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча двумя руками. 5. Подвижная игра «Мышеловка». 6. Игра «Что изменилось?».
	98	<ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше (2–3раза). 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, дистанция 5 м (2–3 раза).
	99	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты. 2. Игры и игровые упражнения: «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Отбей волан», «Гуси-лебеди».
2 неделя	100	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с перешагиванием через шнуры (по одной стороне зала); бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег врассыпную. 2. Прыжки в длину с разбега (5–6 раз). 3. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8–10 раз). 4. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи», 2 раза. 5. Подвижная игра «Не оставайся на полу». 6. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
	101	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с разбега (5–6 раз). 2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; 5–6раз. 3. Лазанье под дугу (обруч), 5–6 раз.

	102	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, переход на бег в умеренном темпе до 1,5 минуты; ходьба между предметами. 2. Игры и игровые упражнения: «Прокати – не урони», «Кто быстрее», «Забрось в кольцо», «Совушка».
3 неделя	103	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба колонной по одному между предметами (кубики, мячи); ходьба и бег в рассыпную между предметами. 2. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками (10–15раз). 3. Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком в группировке (5–6 раз). 4. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 5. Подвижная игра «Пожарные на учении».
	104	<ol style="list-style-type: none"> 1. Броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Лазанье в обруч прямо и боком, выполняется в парах; один ребенок держит обруч, другой выполняет задание, затем ребята меняются местами. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.
	105	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы – шнуры и бруски. 2. Игры и игровые упражнения: «Кто быстрее», «Мышеловка», эстафета с мячом.
4 неделя	106	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны!». 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков (2–3 раза). 3. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии трех шагов ребенка, руки на пояс (2–3раза). 4. Прыжки на двух ногах между кеглями (2–3 раза). 5. Подвижная игра «Караси и щука».
	107	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2 раза). 2. Ходьба с перешагиванием через бруски (высота бруска 10 см). 3. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (дистанция 5 м), повторить 2 раза.
	108	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с ускорением и замедлением темпа. 2. Игры и игровые упражнения: «Мяч водящему», «Передача мяча в колонне», «Не оставайся на земле».

3. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ
направление ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА
старший дошкольный возраст
подготовительная к школе группа

.. **Пояснительная записка**

Содержание образовательного направления «Физическая культура», в рамках образовательной области «Физическое развитие», нацелено на формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности, физическом совершенствовании.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развить самостоятельность.

Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям являются физкультурные занятия, которые состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной. В каждой из них решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Физическое воспитание дошкольников 6-7 лет представляет собой единую систему воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающую ежедневное проведение утренней гимнастики, образовательной деятельности по физическому развитию, подвижных игр и развлечений в помещении и на свежем воздухе под непосредственным руководством воспитателя.

Важное место в работе с детьми 6–7 лет занимают подвижные игры, игровые упражнения и задания. В играх у детей не только развиваются и закрепляются физические качества, но и формируется ответственность за себя и других ребят (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе). Главное, чтобы занятия и игры в помещении и на площадке детского сада приносили детям удовольствие и радость, прибавляли уверенности в своих силах, развивали самостоятельность. Педагогу следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности (не просто ответ на вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.). Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений и занятий, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и пр.

В процессе работы по физическому развитию следует обращать внимание на одновременное решение следующих задач:

- формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем;

- создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников;

- привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования;

- активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых);

- побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой;

- привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформления помещения; использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр;

- организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

В результате работы по развитию физических качеств и двигательных навыков на протяжении всего периода воспитания и обучения в детском саду к моменту поступления в первый класс дети имеют определенный и достаточно прочный запас двигательных навыков и умений, физических качеств, хорошую координацию движений. Все это позволит им успешно справляться с нагрузками в школе, сохранять правильную осанку на уроках, проявлять усидчивость, умение слушать учителя, не отвлекаясь.

Целевые ориентиры освоения программы:

- Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

- Могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега -180 см, в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами. Могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

- Умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.

- Выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции

- Следят за правильной осанкой.

- Участвуют в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

.. Методика работы с детьми 6–7 лет

В подготовительной к школе группе детского сада проводятся три занятия по физической культуре в неделю.

Продолжительность занятия составляет до 30 минут. Каждое третье занятие проводится на свежем воздухе.

Структура физкультурных занятий общепринятая: занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть

обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

Вводная часть (продолжительность 5–6 минут). В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Разучивание упражнений в ходьбе и беге предусматривает обязательное их чередование. Неравномерность этих упражнений, их однообразие могут привести к снижению внимания, интереса, а также отрицательно сказаться на формировании осанки и стопы детей.

Основная часть (продолжительность 20–25 минут). В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально-волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, выполняемые в разном темпе и разной амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умению ориентироваться в пространстве.

Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

Общеразвивающие упражнения проводятся без предметов или с мелким физкультурным инвентарем (флажки, кубики, кегли, мячи, скакалки, гимнастические палки). Используется и крупный инвентарь — канат, гимнастические скамейки, обручи большого и малого диаметра. При подборе упражнений рекомендуется предусматривать воздействие на определенную группу мышц. Вначале даются упражнения для укрепления плечевого пояса, затем — мышц спины и брюшного пресса, далее ног.

Прежде чем приступить к непосредственному выполнению упражнений, педагог должен убедиться, что все дети заняли правильное исходное положение. Именно от исходного положения зависят амплитуда выполняемых упражнений, темп и физическая нагрузка.

Исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений разнообразны – основная стойка, стойка ноги на ширине плеч (стопы), стойка на коленях, сидя, лежа на спине и животе. Различны и положения для рук, туловища. Последовательному переходу от одного исходного положения к другому желательно обучать детей с начала года. Это позволит организованно и с меньшей затратой времени выполнять общеразвивающие упражнения.

При проведении общеразвивающих упражнений целесообразно использовать музыкальное сопровождение. Музыка дисциплинирует детей, способствует более четкому выполнению движений, создает положительный эмоциональный настрой. Музыкальное сопровождение желательно предварительно апробировать с учетом соответствия темпа, ритмичности для восприятия конкретной группой детей.

Для формирования прочных двигательных навыков и умений программный материал по разучиванию основных видов движений изложен таким образом, чтобы предусмотреть повторение упражнений через определенные временные интервалы, с предъявлением к качеству их выполнения более высоких требований.

На каждом занятии, как правило, рекомендуется использовать не более трех видов основных движений (разучивание нового программного материала, повторение и закрепление ранее освоенного). Однако по мере овладения определенным объемом двигательных навыков и умений на отдельных занятиях возможно проведение большего количества упражнений.

Подвижная игра — обязательный компонент каждого занятия по физической культуре. Игра способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию

движений, а также благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

При проведении подвижных игр с детьми подготовительной группы возрастает роль педагога. Он должен не только знать содержание и правила каждой игры, но и уметь направлять детей на достижение двигательных задач, формирование морально-волевых качеств (смелости, сообразительности, взаимовыручки, поддержки и т.д.), без которых процесс воспитания и обучения невозможен.

Физическая нагрузка в подвижной игре во многом определяется методикой ее проведения. Интенсивность движений, их продолжительность, темп влияют на физическую нагрузку в игре. Различают игры большой, средней и малой подвижности.

На физкультурных занятиях преимущественно используются игры большой и средней подвижности; характер игры во многом определяется предыдущим набором упражнений и их количественным соотношением.

К играм большой подвижности относятся те, в которых по возможности участвуют все дети. В таких играх используются бег и прыжки в чередовании с коротким отдыхом. Нагрузка диктуется содержанием, правилами и подготовленностью детей. Это игры «Ловишки», «Перебежки» и др.

В играх средней подвижности также принимает активное участие большинство детей, однако их действия посменные и не несут большой двигательной нагрузки. Это игры «Пустое место», «Мяч водящему» и др.

После проведения подвижной игры любой интенсивности, и особенно большой, необходимо предложить детям обычную ходьбу, не останавливая их резко на месте; дать возможность восстановить дыхание, переключив на другую, более спокойную деятельность.

Заключительная часть (продолжительность 4–5 минут). В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

Для каждого занятия необходимо предусмотреть наиболее рациональные способы организации детей и расположение физкультурного инвентаря. Это позволит более эффективно использовать время, отведенное для непосредственного выполнения физических упражнений, повысить двигательную активность детей.

При проведении физкультурных занятий рекомендуется использовать общепринятые способы организации детей — фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный.

При использовании **фронтального способа** все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ — один из самых распространенных. Дети поточно, друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие — ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное — оказывать страховку в случае необходимости.

Поточный способ широко используется для закрепления пройденного материала. Иногда этим способом выполняется несколько упражнений подряд. Например, дети колонной, друг за другом, проходят по гимнастической скамейке, выполняя задание на равновесие, затем переходят к прыжкам на двух ногах, продвигаясь вперед на заданную дистанцию, и, наконец, забрасывают мяч в корзину.

При **групповом способе** дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (например, с мячом). Пособия и оборудование располагают таким образом, чтобы педагог мог видеть всех детей и по мере необходимости отдавать распоряжения. Обычно такой способ организации применяется, когда дети уже овладели определенным запасом двигательных навыков и умений.

Индивидуальный способ применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности. Показ упражнения и объяснение должны быть предельно точными и краткими. Подобный способ используется при оценке уровня физической подготовленности (в начале года, в середине и в конце), чтобы определить исходные возможности детей и результаты целенаправленных физкультурных занятий.

4.3. РАЗВЕРНУТОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПРЕРЫВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

СЕНТЯБ

РЬ

ЗАДАЧИ:

Упражнять:

- в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов;
- в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу;
- в сохранении равновесия на повышенной опоре.

Развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы.

Повторить упражнения:

- на перебрасывание мяча и подлезание под шнур;
- в перелезании через скамейку;
- прыжки на двух ногах;
- акробатический кувырок

ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА (на основе интеграции образовательных направлений):

- ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук;
- сохраняют равновесие на повышенной опоре;
- ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове;
- правильно выполняют все виды основных движений;
- прыгают на двух ногах из обруча в обруч;
- перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние – 3 м); (физическая культура)
- переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам;
- самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их (социализация, коммуникация)

неделя	№ занятия	Содержание материала
1 неделя	1	<ol style="list-style-type: none">1. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м – ходьба, 20 м – бег);2. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют, помогая сохранять устойчивое равновесие.3. Прыжки на двух ногах через шнуры (6–8 шнуров, расстояние между шнурами 40 см).4. Перебрасывание мяча (диаметр 20–25 см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми в шеренгах 3 м)5. П.и. «Ловишки»

	2	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи (количество мячей зависит от длины скамейки), последовательно через каждый (два приставных шага, на третий — перешагивание через мяч). Голову и спину держать прямо, в конце скамейки сойти, не прыгая. Руки на пояс (или за голову).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5–6 шт.; расстояние между мячами 4 см).</p> <p>3. Переброска мячей (диаметр 20–25 см) двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (дистанция между детьми 3 м).</p>
	3	<p>1. Равномерный бег и бег с ускорением;</p> <p>2. Прокатывание обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений;</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>4. Игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Пингвины», «Догони свою пару». Игра малой подвижности «Вершки и корешки».</p>
2 неделя	4	<p>1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Выполняется с небольшого разбега (5–6 раз подряд).</p> <p>2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4 м.</p> <p>3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3–4 раза подряд). Повторить 2–3 раза.</p> <p>4. П.и. «Не оставайся на полу».</p>
	5	<p>1. Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (мячи, кубики, кегли). Дистанция 6–8 м; расстояние между предметами 0,5 м.</p> <p>2. Переброска мяча стоя в шеренгах (стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу);</p> <p>3. Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу по сигналу воспитателя (10–12 раз).</p>
	6	<p>1. Ходьба и бег между предметами;</p> <p>2. Прокатывание обручей друг другу;</p> <p>3. Развивать внимание и быстроту движений.</p> <p>4. Игровые упражнения: «Быстро встань в колонну!», «Прокати обруч», «Совушка», «Великаны и гномы».</p>
3 неделя	7	<p>1. Ходьба и бег с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля);</p> <p>2. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10–12 раз подряд);</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2–3 раза);</p> <p>4. Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. Задание: при ходьбе по скамейке поднимая прямую ногу — хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу — развести руки в стороны;</p> <p>5. П.И. «Удочка».</p>
	8	<p>1. Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (12–15 раз подряд). Повторить 3–4 раза.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»). Повторить 2–3 раза.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше (2 раза).</p>

	9	1. Ходьба и бег между предметами (5–6 кубиков или набивных мячей, расстояние между предметами 0,5 м). 2. Подвижные игры и игровые упражнения: «Быстро передай», «Пройди – не задень», «Совушка», «Летает – не летает».
4 неделя	10	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами. 2. Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. 3. Прыжки из обруча в обруч (8–10 плоских картонных обручей лежат в шахматном порядке). 4. Подвижная игра «Не попадись».
	11	1. Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода (для этого надо хорошо сгруппироваться в «комочек»). 2. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, положенные на расстоянии трех шагов ребенка один от другого (5–6 мячей). Выполняется двумя колоннами поточным способом. Главное – спину и голову держать прямо; соблюдать дистанцию. 3. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние между шнурами 0,5 м): два прыжка на одной ноге, при втором прыжке выполняется перепрыгивание и далее прыжки на другой ноге (иначе получится бег с перешагиванием).
	12	1. Бег на выносливость. 2. Подвижные игры и игровые упражнения: «Прыжки по кругу», «Проведи мяч», «Круговая лапта». «Фигуры».

ОКТЯБРЬ

ЗАДАЧИ:

Учить:

- выполнять прыжки вверх из глубокого приседания. Закреплять:

- навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями.

Упражнять:

- в сохранении равновесия;

- прыжках;

-бросании мяча;

- приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки;

- переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений.

ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА (на основе интеграции образовательных направлений)

- ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал;

- ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове;

- выпрыгивают вверх из глубокого приседа;
- водят мяч: по прямой, сбоку, между предметами, по полу, подталкивая мяч головой, отбивают мяч от пола одной рукой;
- удерживают равновесие на носках (физическая культура);
- выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением;
- демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта (музыка, познание, здоровье, физическая культура, социализация)

неделя	№ занятия	Содержание материала
1 неделя	13	<p>2. Равновесие – одьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Сойти со скамейки, не прыгая. Страховка воспитателем обязательна (2–3 раза).</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала (6–8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см). По одной стороне зала дети прыгают только на правой ноге, а по другой – на левой (3–4 раза).</p> <p>3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. Дети располагаются двумя шеренгами или по кругу, у каждого ребенка мяч. В произвольном порядке дети выполняют броски мяча вверх, стараясь поймать мяч двумя руками, не прижимая его к груди (вариант – ловля мяча с хлопком в ладоши). Повторить 10–12 раз.</p> <p>4. Подвижная игра «Перелет птиц».</p>
	14	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2–3 раза). Упражнение выполняется двумя колоннами в среднем темпе. В конце скамейки взять мешочек в руки и сойти, не прыгая. Стараться удерживать равновесие, не ронять мешочек; голову и спину держать прямо. Страховка воспитателем обязательна.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук (длина шнура 3–4 м) (3–4 раза).</p> <p>3. Переброска мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шеренгах. Один ребенок бросает мяч, другой – ловит его двумя руками, предварительно хлопнув в ладоши. Расстояние между детьми 2–2,5 м.</p>
	15	<p>1. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий – перепрыгивание через бруски, положенные на расстоянии трех шагов ребенка (два шага в беге и на третий шаг перепрыгивание) (4–5 брусков; высота бруска 6–10 см).</p> <p>2. Подвижные игры и игровые упражнения: «Перебрось – поймай», «Не попадись», «Фигуры».</p>
2	16	<p>1. Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети с помощью ведущего изменяют направление движения,</p>

неде ля		а затем переходят к бегу с перепрыгиванием через препятствия (бруски, кубики, набивные мячи).
------------	--	--

		<p>2. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик.</p> <p>3. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант).</p> <p>4. Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении (4–5 м).</p> <p>5. Подвижные игры: «Не оставайся на полу», «Эхо».</p>
	17	<p>1. Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги.</p> <p>2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками.</p> <p>3. Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.</p>
	18	<p>1. Перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты).</p> <p>2. Подвижные игры и игровые упражнения: «Кто самый меткий?», «Перепрыгни – не задень», «Совушка».</p>
3 неделя	19	<p>1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). При этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими, фиксированными («как петушки»); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.</p> <p>2. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант).</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков).</p> <p>4. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.</p> <p>5. Подвижные игры: «Удочка», «Летает – не летает».</p>
	20	<p>1. Ведение мяча между предметами (6–8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Выполняется двумя колоннами или шеренгами (если достаточно пособий, позволяет пространство зала и группа детей малочисленна). Повторить 2–3 раза.</p> <p>2. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0,5–1 кг). Дистанция 3–4 м. Повторить 2 раза.</p> <p>3. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Темп умеренный, но не медленный. Повторить 2–3 раза.</p>
	21	<p>1. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя; бег, перепрыгивая через предметы, поставленные по двум сторонам зала; переход на ходьбу.</p> <p>Подвижные игры и игровые упражнения: «Успей выбежать», «Мяч водящему», «Не попадись».</p>

4 неделя	22	<p>1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения. На редкие удары в бубен – ходьба широким шагом, с энергичной работой рук. На частые удары в бубен – короткие, семенящие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег врассыпную, используя все пространство зала. (При ходьбе с изменением темпа движения можно использовать в качестве сигналов хлопки в ладоши или музыкальное сопровождение.)</p> <p>2. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м). Повторить 2 раза.</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5–6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м) по двум сторонам зала. Вначале дети выполняют прыжки по одной стороне зала, затем переходят к пособиям, расположенным на другой стороне; ходьба является необходимой паузой. Повторить 2 раза.</p>
----------	----	---

		4. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. Важно не только удерживать устойчивое равновесие, но и сохранять ритмичность и темп ходьбы. 5. Подвижная игра «Удочка».
	23	1. «Проползи – не урони». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Голову не опускать, смотреть вперед (2–3 раза). 2. Прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли), в конце прыгнуть в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс (2–3 раза).
	24	1. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу. 2. Подвижные игры и игровые упражнения: «Лягушки», «Не попадись», «Ловишки с ленточками», «Эхо».

НОЯБРЬ

ЗАДАЧИ:

Учить:

- ходьбе по канату;
- прыжкам через короткую скакалку;
- бросанию мешочков в горизонтальную цель;
- переходу по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке. Упражнять:

Упражнять:

- в энергичном отталкивании в прыжках;
- подползании под шнур;
- прокатывании обручей;
- ползании по скамейке с мешочком на голове;
- равновесии.

Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами.

ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА (на основе интеграции образовательных направлений)

- испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- лазают по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях (в том числе по диагонали), перелезают с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях;
- ходят по гимнастической скамейке прямо, боком приставным шагом, с перешагиванием через предметы, с поворотами, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове;
- чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками;
- бросают предметы в цель из разных исходных положений, попадают в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м (здоровье, физическая культура);
- выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно

используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах;
 - достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении; участвуют в играх с элементами спорта (физическая культура, музыка, социализация, коммуникация, познание)

неделя	№ занятия	Содержание материала
1 неделя	25	1. Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Главное – в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга. 2. Равновесие – ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. 3. Прыжки на двух ногах через шнуры (6–8 шт.) подряд без паузы (3–4 раза). 4. Эстафета с мячом «Мяч водящему». 5. Подвижные игры «Догони свою пару», «Угадай чей голосок?»
	26	1. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната (вначале только на правой ноге, а при повторении упражнения – на левой, и так попеременно), руки произвольно. 3. «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками – баскетбольный вариант.
	27	1. Ходьба в колонне по одному между кеглями, стараясь не задеть их, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики). 2. Подвижные игры и игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Будь ловким», «Мышеловка», «Затейники».
2 неделя	28	1. Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс). 1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ – двумя руками из-за головы). 4. Подвижная игра «Фигуры».
	29	1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг). 3. Передача мяча в шеренгах (3–4 шеренги; дети стоят на расстоянии одного шага друг от друга и передают вдоль шеренги мяч с поворотом к партнеру). Проводится в виде эстафеты, с определением команды-победителя.
	30	1. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); 2. Бег с перепрыгиванием через предметы (кубики, набивные мячи, бруски); 3. Подвижные игры и игровые упражнения: передача мяча по кругу в одну и другую сторону, «Не задень», «Не оставайся на полу», «Затейники».

нед3	31	1.Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6–8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала;
------	----	---

		<p>бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.</p> <p>2. Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5–6 шт.; расстояние между предметами 1 м). Дети становятся в две колонны у исходной черты, у каждого в руках мяч. По сигналу воспитателя стоящие первыми в колонне начинают вести мяч между предметами, огибая каждый предмет (кубик или набивной мяч) «змейкой» до линии финиша (шнур, веревка), затем возвращаются в конец своей колонны с внешней стороны от пособий. Каждый следующий игрок начинает выполнять задание после того, как предыдущий пройдет примерно треть дистанции. Воспитатель отмечает команду-победителя.</p> <p>3. Лазанье под дугу. Воспитатель ставит дуги в две линии (по 3–4 дуги). Задание – подойти к дуге, присесть, сгруппироваться в «комочек» и пройти под дугой, не касаясь ее верхнего края (рис. 1), затем подойти к следующему пособию. Выполняется двумя колоннами. После выполнения задания подойти к обручу, встать в него, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой (обруч лежит на расстоянии 2 м от последней дуги).</p> <p>4. Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6–8 шт.) Выполняется двумя колоннами.</p> <p>5. Подвижные игры: «Перелет птиц», «Летает – не летает».</p>
	32	<p>1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3–4 м.</p> <p>2. Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция не более 5 м), затем подняться, потянуться вверх, руки прямые, хлопнуть в ладоши над головой. Выполняется шеренгами. Повторить 2 раза в одну сторону зала, а затем в обратном направлении.</p> <p>3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>Страховка воспитателем обязательна.</p>
	33	<p>1. Ходьба в колонне по одному в обход зала; по сигналу воспитателя переход к ходьбе с высоким подниманием колен, затем к ходьбе широкими шагами со свободной координацией рук, далее ходьба мелким, семенящим шагом на носочках, и так в чередовании; бег врассыпную; переход на обычную ходьбу.</p> <p>2. Подвижные игры и игровые упражнения: «По местам», «Быстрая передача».</p>
4 неделя	34	<p>1. Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй – бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег врассыпную; построение в 3 колонны.</p> <p>1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше.</p> <p>4. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.</p> <p>5. Подвижная игра «Фигуры».</p>

	35	<ol style="list-style-type: none">1. Повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз (особое внимание при выполнении упражнения уделять положению рук).2. Равновесие – ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15–20 см), руки на пояс или за голову.
--	-----------	---

		3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).
	36	1. Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево); ходьба и бег в рассыпную. 2. Подвижные игры и игровые упражнения: «Передай мяч», «С кочки на кочку», «Хитрая лиса», игра по выбору детей.

ДЕКАБРЬ

ЗАДАЧИ:

Закреплять навыки и умения:

- ходьбы с выполнением задания по сигналу;
- бега с преодолением препятствий, парами;
- перестроения с одной колонны в две и три;
- соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры.

Упражнять:

- в прыжках при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах;
- в переползании по гимнастической скамейке;
- в лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений):

- ходят по гимнастической скамейке, приседая поочередно на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки;
- перебрасывают мяч друг другу из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м);
- отбивают мяч в движении;
- лазают по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет;
- прыгают на двух ногах через шнуры, обручи (физическая культура);
- имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи-доказательства (познание, здоровье, коммуникация).

Неделя	№ занят ия	Содержание материала
1 неделя	37	1. Ходьба с различными положениями рук, бег в рассыпную; сохранение равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). 2. Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3–4 мяча, расстояние между мячами три шага ребенка), руки свободно балансируют. Выполняется двумя колоннами.

		<p>Дети делают три шага, а на четвертый перешагивают мяч (повторить 3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи). Предметы ставятся по двум</p>
--	--	---

		<p>сторонам зала. Выполняется двумя колоннами. Главное – энергично отталкиваться от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги, стараясь не задевать предметы.</p> <p>4. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Дети свободно располагаются по всему залу и в произвольном темпе выполняют задание (по 10–12 бросков подряд), затем небольшая пауза и повторение упражнения. Главное – следить за полетом мяча, при ловле стараться не прижимать его к груди.</p> <p>5. Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>
	38	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая. Страховка воспитателем обязательна.</p> <p>2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2–2,5 м). Исходное положение – стойка ноги на ширине плеч. Броски мяча выполняются двумя руками снизу, от груди и из-за головы (в каждой серии по 10–12 бросков).</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (попеременно то на одной, то на другой ноге). Выполняется двумя колоннами (2–3 раза).</p>
	39	<p>1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Аист!» остановиться на одной ноге, слегка поджав вторую ногу, руки в стороны; продолжение ходьбы; на сигнал «Лягушки!» присесть, положив руки на колени; на сигнал «Зайки!» прыжки на двух ногах на месте. Бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты), без остановки, затем переход на обычную ходьбу.</p> <p>2. Подвижные игры и игровые упражнения: «Пройди – не задень», «Пас на ходу», «Совушка». Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.</p>
2 неделя	40	<p>1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя (медленные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые удары) ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег враспынную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6 м).</p> <p>3. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». Играющие строятся в 3–4 колонны. Перед каждой колонной лежит короткий шнур. Водящие с мячом в руках (большой диаметр) становятся напротив первых игроков в колоннах на небольшом расстоянии. По команде воспитателя водящие бросают мяч первым игрокам колонны, те ловят мяч, бросают его обратно и бегут в конец своей колонны. Второй игрок получает мяч от водящего, возвращает его обратно и тоже бежит в конец колонны и так далее. Когда первые игроки снова окажутся на своем месте в колоннах, воспитатель отметит команду-победителя. Эстафета повторяется 3–4 раза.</p> <p>4. Ползание по скамейке на ладонях и коленях (2–3 раза).</p> <p>5. Подвижная игра «Салки с ленточкой»</p> <p>6. Игра малой подвижности «Эхо!».</p>
	41	<p>1. Прыжки ногами между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно (серия прыжков, пауза и продолжение упражнения).</p>

		2. Прокатывание мяча между предметами (5–6 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м),
--	--	--

		<p>подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя. По окончании прокатывания взять мяч в руки, выпрямиться, подняться на носки, потянуться.</p> <p>3. Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек» (шнур натянут на высоте 50 см от пола). Выполняется шеренгами попеременно.</p>
	42	<p>3. Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную; на сигнал педагога «Цапля!» остановиться и поднять одну ногу, согнутую в колене, руки за голову, удерживая равновесие; переход на обычную ходьбу. На сигнал «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками «как крылышками». Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p> <p>Подвижные игры и игровые упражнения: «Пройди – не урони», «Из кружка в кружок», «Стой!».</p>
3 недели	43	<p>1. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.</p> <p>2. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2–3 раза).</p> <p>4. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс (2–3 раза).</p> <p>5. Гимнастические скамейки переворачивают, и дети выполняют ползание на животе, подтягиваясь руками и продвигаясь вперед за счет хвата рук с боков скамейки (2–3 раза).</p> <p>6. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки».</p>
	44	<p>1. Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5 м). Играющие свободно располагаются по залу парами и выполняют броски мяча друг другу. Исходное положение — стойка ноги врозь; у одного ребенка в паре мяч (большой диаметр). Способ выполнения по выбору детей.</p> <p>2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (голову не опускать). По двум сторонам зала лежат набивные мячи и кубики (5–6 шт., расстояние между предметами 1 м). Через 1,5–2 м от последнего предмета лежит обруч. По окончании упражнения в ползании подойти к обручу, встать в него, потянуться вверх и хлопнуть в ладоши над головой. Затем обойти предметы с внешней стороны и встать в конец своей колонны. Выполняется двумя колоннами.</p> <p>3. Прыжки со скамейки на мат или коврик (выполняется по подгруппам).</p>
	45	<p>1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения.</p> <p>2. Подвижные игры и игровые упражнения: «Пас на ходу», «Кто быстрее», «Пройди – не урони», «Лягушки и цапля», игра малой подвижности по выбору детей.</p>
недел я4	46	<p>1. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал воспитателя «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда, и дети выполняют поворот без остановки движения.</p>

		2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 4. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. 5. Подвижная игра «Хитрая лиса». Игра малой подвижности «Эхо».
	47	1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек. 2. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову (2–3 раза). 3. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). Выполняется шеренгами от исходной черты по команде педагога.
	48	1. Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе. 2. Подвижные игры и игровые упражнения: «Точный пас», «Кто дальше бросит?», «По дорожке проскользи».

ЯНВАРЬ

ЗАДАЧИ

Учить:

- ходьбе приставным шагом;
- прыжкам на мягком покрытии;
- метанию набивного

мяча. Закреплять:

- перестроению из одной колонны в две по ходу движения;
- переползанию по скамейке. Развивать:

- ловкость и координацию в упражнениях с мячом;
- навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу;
- умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторять:

- упражнения на равновесие на гимнастической стенке;
- прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)

- ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и враспынную, по гимнастической скамейке (перешагивая через набивные мячи), по канату боком приставными шагами с мешочком на голове; прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений (физическая культура);

- проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки

здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и

систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; придумывают

собственные игры; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни (здоровье, физическая культура, социализация, труд, коммуникация).

Неделя	№ занятия	Содержание материала
1 неделя	49	<ol style="list-style-type: none">1. Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.2. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно.3. Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук.4. Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии (дистанция 10 м).5. Подвижная игра «День и ночь».
	50	<ol style="list-style-type: none">1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. В ходьбе соблюдать ритм в соответствии с передвижением и выполнением задания.2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на полу в шахматном порядке на небольшом расстоянии один от другого). Выполняется двумя колоннами.3. Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их. Прокатив мяч, подойти к обручу, сделать шаг в обруч, поднять мяч вверх и потянуться.
	51	<ol style="list-style-type: none">1. Подвижные игры и игровые упражнения: «Между санками», «Кто быстрее», «Проскользи – не упади», «Два Мороза».
2 неделя	52	<ol style="list-style-type: none">1. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук – за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.2. Прыжки в длину с места (на мат).3. «Поймай мяч». Дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч друг другу (расстояние между детьми 2 м), а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его. Если ему это удастся, то дети меняются ролями.4. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5–6 м.5. Подвижная игра «Совушка».

	53	<ol style="list-style-type: none">1. Прыжки в длину с места (в соответствии с наличием пособий и физической подготовленностью детей).2. Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши (или с другими дополнительным заданием — приседание, поворот кругом и т.д.).3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.
--	-----------	--

	54	1.Подвижные игры и игровые упражнения: «Снежная королева», «Кто дальше бросит?», «Веселые воробышки». «Два Мороза».
3 неделя	55	1.Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы (6–8 шнуров; расстояние между шнурами один шаг ребенка). На одной стороне зала кладутся шнуры, на другой — набивные мячи (расстояние между мячами 70–80 см, чтобы дети выполнили 2–3 шага в беге, а затем перепрыгнули через предмет). 2. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (3 раза, сериями по 10–12 раз подряд). 3. Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края (несколько раз подряд). 4. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики (расстояние между кубиками три шага ребенка). 5. Подвижная игра «Удочка».
	56	1. Переброска мячей друг другу. Играющие строятся в две шеренги (расстояние между шеренгами 3 м). В руках у игроков одной шеренги по одному малому мячу. Они одной рукой бросают мячи, а дети второй шеренги ловят мячи после отскока о пол двумя руками. Выполняется 10–12 раз подряд. После небольшой паузы повторить упражнение. 2. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении (дистанция 3 м), затем лазанье под шнур (высота от пола 50 см) и продолжение ползания на расстояние 3 м. Повторить 2 раза. 3. Равновесие – ходьба на носках, между предметами (5–6 шт., расстояние между предметами 0,5 м), руки на пояс. Выполняется двумя колоннами.
	57	1.Подвижные игры и игровые упражнения: «Хоккеисты», «Два Мороза», катание друг друга на санках в парах.
4 неделя	58	1.Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине (2 раза). 3. Равновесие – ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. 4. Прыжки через короткую скакалку различными способами. 5. Подвижная игра «Паук и мухи». 6. Игра малой подвижности по выбору детей.

59	<p>1. Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала (6–8 кубиков, набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Выполняется двумя колоннами. После ползания, встать, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой.</p> <p>2. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Выполняется двумя колоннами в умеренном темпе (2 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6–8 обручей лежат плотно друг к другу) без паузы. Выполняется двумя колоннами.</p>
60	<p>1. Ходьба в колонне по одному между постройками из снега; ходьба и бег в рассыпную</p> <p>2. Подвижные игры и игровые упражнения: подвижные игры и игровые упражнения: «По ледяной дорожке», «По местам», «Поезд».</p>

ФЕВРАЛ Ь

Задачи

Учить:

- ловить мяч двумя руками;
- ходить и бегать по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закреплять:
- упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры;
- умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия;
- пролезание в обруч;
- ходьбу со сменой темпа

движения. Упражнять:

- в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу;
- прыжках и бросании малого мяча;
- ходьбе и беге с изменением направления;
- ползании по гимнастической скамейке;
- ходьбе и беге между предметами;
- пролезании между рейками;
- в перебрасывании мяча друг другу.

Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)

- ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную; перестраиваются в колонны по двое и по трое, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; выполняют ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; прыгают последовательно через набивные мячи; пролезают в

обруч, пролезают под гимнастическую скамейку; бросают мяч вверх и ловят его руками (физическая культура);
- сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре;
используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения (социализация, здоровье, физическая культура, коммуникация)

неделя	№ занят ия	Содержание материала
---------------	---------------------------	-----------------------------

1 неделя	61	<p>1. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку.</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4–5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка).</p> <p>3. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы).</p> <p>5. Подвижная игра «Ключи».</p>
	62	<p>1. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову (2–3 раза).</p> <p>2. Прыжки между предметами (кубики, мячи, кегли) на правой, затем левой ноге (по одной стороне зала на правой, по другой стороне – на левой) (2 раза).</p> <p>3. Играющие образуют круги по 4–5 человек. У одного из стоящих в кругу мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя водящий передает мяч вправо, следующему игроку, тот передает мяч дальше по кругу. Как только мяч снова окажется у водящего, тот передает мяч влево по кругу, а получив вновь мяч, поднимает его высоко над головой. Воспитатель объявляет команду-победителя.</p>
	63	<p>1. Подвижные игры и игровые упражнения: «Быстро по местам», «Точная подача», «Попрыгунчики», «Два Мороза».</p>
2 неделя	64	<p>1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>2. Прыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.</p> <p>3. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант).</p> <p>4. Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком.</p> <p>5. Подвижная игра «Не оставайся на земле».</p>
	65	<p>1. Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук (2 раза).</p> <p>2. Ползание на ладонях и коленях между предметами (кубики, набивные мячи – 5–6 шт.) (2 раза).</p> <p>3. Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант). Дети свободно располагаются по всему залу и выполняют упражнение.</p>
	66	<p>1. Подвижные игры и игровые упражнения: «Фигуры». «Гонки санок». «Пас на клюшку». «Затейники».</p>

3 неделя	67	<p>1. Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой) – две трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три.</p> <p>2. Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. Основное внимание уделяется хвату рук за рейку: большой палец вниз, остальные – сверху. Одна группа выполняет лазанье на гимнастическую стенку, другая – занимается с мячами (бросание мяча о стенку и ловля после отскока о пол; дети стоят на расстоянии 2 м от стенки). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.</p> <p>3. Равновесие – ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо. В конце скамейки опустить руки и сойти, не прыгая (2 раза).</p> <p>4. «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2–2,5 м от детей. Построение в шеренгу и выполнение метания (перед каждым ребенком на полу лежат 3 мешочка).</p> <p>5. Подвижная игра «Не попадись» (с прыжками).</p>
	68	<p>1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет (вторая группа в это время занимается с мячом: дети распределяются на пары и перебрасывают мяч друг другу разными способами). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой (мячи разложены на расстоянии двух шагов ребенка, чтобы на третий шаг было перешагивание). Выполняется двумя колоннами в среднем темпе. Страховка воспитателем обязательна.</p> <p>3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Выполняется шеренгами.</p>
	69	<p>1. Подвижные игры и игровые упражнения: «Снежинки», «Гонка санок», «Загони шайбу», «Карусель».</p>
4 неделя	70	<p>1. Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).</p> <p>2. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>4. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук.</p> <p>5. «Угадай, чей голосок?».</p>

	71	<ol style="list-style-type: none">1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (главное – правильный хват рук и постановка стопы серединой на рейку).2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.3. Эстафета с мячом «Передал – садись».
--	-----------	---

	72	<p style="text-align: center;">МАРТ</p> <p>Задачи Закреплять: - навыки ходьбы и бега в чередовании; - перестроение в колонну по одному и по два в движении; - лазание по гимнастической стенке. Упражнять: - в сохранении равновесия; - энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; - беге до 3 минут; - ведении мяча ногой. Развивать: - координацию движений в упражнениях с мячом; - ориентировку в пространстве; - глазомер и точность попадания при метании. Учить вращать обруч на руке и на полу</p> <p>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений) Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве (физическая культура, познание); сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека (здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, познание)</p>
неделя	№ занятия	Содержание материала

1 неделя	73	<p>1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой – кубики; расстояние между предметами 40 см); главное – сохранять дистанцию друг от друга и не задевать предметы; ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу – на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки. Страховка воспитателем обязательна. Одна группа детей выполняет упражнение в равновесии, вторая – упражнения с малым мячом (бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками); дети находятся в поле зрения педагога. Через некоторое время дети меняются заданиями.</p> <p>2. Прыжки. Выполняется шеренгами. На исходную линию выходит первая группа детей. Задание: передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м). Поворот кругом – и сделать 2–3 шага назад от линии финиша (2 раза).</p> <p>4. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».</p> <p>5. Подвижная игра «Ключи».</p>
	74	<p>1. Равновесие – ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге) до линии финиша. Выполняется двумя шеренгами поочередно (2–3 раза).</p> <p>3. Эстафета с мячом. Дети занимают исходное положение – стойка на коленях, сидя на пятках. Передача мяча прямыми руками следующему игроку, в одну и другую сторону (2 раза в каждую сторону).</p>
	75	<p>1. Подвижные игры и игровые упражнения: «Бегуны», «Лягушки в болоте», «Мяч о стенку», «Совушка».</p>
2 неделя	76	<p>1. Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>2. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.</p> <p>3. Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли).</p> <p>4. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»).</p> <p>5. Подвижная игра «Затейники».</p>
	77	<p>1. Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м). По одной стороне дети прыгают на правой ноге, по другой – на левой (2–3 раза).</p> <p>2. Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей.</p> <p>3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «по-медвежьей» (2 раза).</p>

	78	1.Подвижные игры и игровые упражнения: «Мы – веселые ребята», «Охотники и утки», «Тихо – громко».
--	-----------	---

3 неделя	79	<p>1. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>2. Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>3. Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»).</p> <p>4. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс).</p> <p>5. Подвижная игра «Волк во рву»</p>
	80	<p>1. Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.</p> <p>3. Равновесие – ходьба между предметами (6–8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове.</p>
	81	<p>1. Подвижные игры и игровые упражнения: «Кто скорее до мяча», «Пас ногой», «Ловкие зайчата», «Горелки», «Эхо».</p>
4 неделя	82	<p>1. Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу педагога.</p> <p>2. Лазанье на гимнастическую стенку (2–3 раза).</p> <p>3. Равновесие – ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову (2–3 раза).</p> <p>4. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние между предметами 40 см).</p> <p>5. Подвижная игра «Совушка».</p>
	83	<p>1. Лазание под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см).</p> <p>2. Передача мяча – эстафета «Передача мяча в шеренге».</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.</p>

Задачи

Учить:

- ходьбе парами по ограниченной площади опоры;
- ходьбе по кругу во встречном направлении - «улитка». Закреплять:
- ходьбу с изменением направления;
- навык ведения мяча в прямом направлении;
- лазание по гимнастической скамейке;
- метание в вертикальную цель;
- ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу;
- лазание по гимнастической стенке одноименным способом. Повторить:
- прыжки с продвижением вперед;
- ходьбу и бег с ускорением и замедлением;
- ползание по гимнастической скамейке;
- упражнения на сохранение равновесия;
- прыжки через короткую скакалку;
- ходьбу по канату с сохранением равновесия. Совершенствовать прыжки в длину с разбега

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)

- могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние – 12 м, метать предметы в движущуюся цель; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения (физическая культура, музыка);
- следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках (познание, здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, музыка).

Неделя	№ занятия	Содержание материала
1 неделя	85	<p>1. Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу.</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед.</p> <p>4. Переброска мячей в шеренгах.</p> <p>5. Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>
	86	<p>1. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше.</p> <p>2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.</p> <p>3. Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей).</p>
	87	<p>1. Подвижные игры и игровые упражнения: «Быстро в шеренгу», «Перешагни – не задень», «С кочки на кочку», «Охотники и утки», «Великаны и гномы».</p>
2 неделя	88	<p>1. Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>3. Броски мяча друг другу в парах.</p> <p>4. Ползание на четвереньках - «Кто быстрее до кубика».</p> <p>5. Подвижная игра «Мышеловка».</p>
	89	<p>1. Прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги).</p> <p>2. Эстафета с мячом «Передал – садись».</p> <p>3. Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур.</p>
	90	<p>1. Подвижные игры и игровые упражнения: «Слушай сигнал», «Пас ногой», «Пингвины», «Горелки».</p>

3 неделя	91	<p>1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2. Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит».</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>4. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»).</p> <p>6. Подвижная игра «Затейники».</p>
	92	<p>1. Метание мешочков на дальность.</p> <p>2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1 м).</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей).</p>
	93	<p>Подвижные игры и игровые упражнения: «Перебежки», «Пройди – не задень», «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой», «Поймай мяч», «Тихо – громко».</p>
4 неделя	94	<p>1. Игровое задание «По местам».</p> <p>2. Бросание мяча в шеренгах.</p> <p>3. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>4. Равновесие – ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5–6 предметов; расстояние между предметами 40 см).</p> <p>5. Подвижная игра «Салки с ленточкой»</p>
	95	<p>1. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5–8 шнуров); шнуры разложены таким образом, что дети выполняют два прыжка перед шнуром, а на третий перепрыгивают, и так до конца дистанции. Повторить 2–3 раза.</p> <p>2. Переброска мячей друг другу в парах (способ произвольный); исходное положение ног – стойка ноги на ширине плеч.</p> <p>3. Игровое упражнение с бегом «Догони пару».</p>
	96	<p>1. Подвижные игры и игровые упражнения: «Ров справа!», «Лягушки в болоте», «Горелки», «Великаны и гномы».</p>

МАЙ

Задачи

Учить:

- бегать на скорость;
- бегать со средней скоростью до 100 м.

Упражнять:

- в прыжках в длину с разбега;
- в перебрасывании мяча в шеренгах;
- в равновесии в прыжках;
- забрасывании мяча в корзину двумя

руками Повторять:

- упражнение «Крокодил»;
- прыжки через скакалку;
- ведение мяча

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)

- согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением, бегают со средней скоростью и на скорость, могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), прыгают в длину с разбега, упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют в играх с элементами спорта (физическая культура, музыка);
- сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности, имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе, развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость (социализация, здоровье, физическая культура).

Неделя	№ занятия	Содержание материала
1 неделя	97	1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая. 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). 4. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием. 5. Подвижная игра «Совушка». 6. Игра малой подвижности «Великаны и гномы».

	<p>98</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти с нее в конце, не прыгая. Страховка воспитателем обязательна.</p> <p>2. Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди, следить за его полетом. Выполняется в произвольном порядке.</p> <p>На одной стороне зала дети под руководством педагога выполняют упражнение на равновесие, на другой — упражнение с мячом.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах между предметами; выполняется двумя шеренгами («Кто быстрее»).</p>
	<p>99</p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.</p> <p>2. Подвижные игры и игровые упражнения: «Пас на ходу», «Брось – поймай», прыжки через короткую скакалку, игра по выбору детей.</p>
<p>2 неделя</p>	<p>100</p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2. Прыжки в длину с места.</p> <p>3. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6–10 м).</p> <p>4. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3–4 раза).</p> <p>5. Подвижная игра «Горелки».</p> <p>6. Игра малой подвижности «Летает – не летает».</p>
	<p>101</p>	<p>1. Прыжки в длину с разбега. Разбег с 3–4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги (на две ноги одновременно) (5–6 раз).</p> <p>2. Метание мешочков в вертикальную цель (проводится небольшими группами). Главное – правильное исходное положение ног, энергичный замах от плеча, попадание в цель (расстояние до цели 3–4 м).</p> <p>3. Равновесие – ходьба между предметами с мешочком на голове.</p>
	<p>102</p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную.</p> <p>2. Подвижные игры и игровые упражнения: «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Мышеловка».</p>

3 неделя	103	<p>1. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2. Метание мешочков на дальность.</p> <p>3. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза).</p> <p>5. Подвижная игра «Воробьи и кошка».</p>
	104	<p>1. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой - «Кто дальше бросит».</p> <p>2. Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке – сложившись в «комочек».</p> <p>3. Равновесие – ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.</p>
	105	<p>1. Ходьба в колонне по одному. По одной стороне зала ходьба между кеглями (расстояние между кеглями 40 см); по другой стороне – бег между кубиками (расстояние между кубиками 50 см) – в чередовании (2–3 раза). Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2. Подвижные игры и игровые упражнения: «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли», «Горелки», индивидуальные игры с мячом.</p>
4 неделя	106	<p>1. Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны (или за голову), несколько секунд побыть в этой позе; ходьба; на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз. Хват за рейку двумя руками: все пальцы вместе сверху, большой палец вниз; ноги ставить на рейку серединой стопы. Задание выполняется небольшими группами.</p> <p>3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка (руки за головой или на пояс). Выполняется двумя колоннами. Страховка воспитателем обязательна.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах между кеглями (5–6 шт.; расстояние между кеглями 40 см), поставленными в две линии (руки произвольно).</p> <p>5. Подвижная игра «Охотники и утки».</p> <p>6. Игра малой подвижности «Летает – не летает».</p>

	107	<ol style="list-style-type: none">1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках - «по-медвежьи» (2 раза).2. Прыжки между предметами на правой и левой ноге (2–3 раза). Выполняется двумя колоннами.3. Равновесие – ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове (предметы расставлены на расстоянии двух шагов ребенка).
--	------------	---

	108	1.Подвижные игры и игровые упражнения: «По местам», «Кто быстрее», «Пас ногой», «Не оставайся на земле», игра малой подвижности по выбору детей.
--	------------	--

4. Предметно-развивающая среда для занятий физической культурой

Перечень физкультурного оборудования

Тип оборудования	Основной набор	Количество на группу
Оборудование для ходьбы, бега, равновесия	Балансиры	2
	Дорожка – балансир (модульный)	1
	Доска гладкая с зацепами	1
	Доска с ребристой поверхностью	1
	Дорожка массажная	1
	Канат	2
	Скамейки разной высоты	3
	Колпаки-ориентиры	10
Оборудование для прыжков		
	Мат гимнастический складной	2
	Палка гимнастическая	15
	Скакалка короткая	10
	Мат поролоновый	8
	Мяч с ручками	2
	Конус с отверстиями	4
	Шнур короткий	18
Оборудование для катания, бросания, ловли	Кегли	20
	Мешочек с грузом (200г)	18
	Корзина напольная	2
	Мячи резиновые разного диаметра	30
	Мяч массажный	10
	Дуги разной высоты	8
	Лабиринт игровой (6 секций)	1
	Набор бадминтон	4

	Мяч набивной (1кг)	10
	Мяч теннисный	5
	Баскетбольный щит и корзина	1
Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия	Кольцебросы для малышей	5
	Кольцо плоское	10
	Лента короткая	20
	Обручи различного диаметра	20
	Фитболы	10
	Детские тренажеры	11
	Маски к подвижным играм	15
Оборудование для лазания	Гимнастическая стенка	1
	Обруч на подставке	2
	Туннель крестовой	1
Оборудование для занятий на свежем воздухе	Спортивная площадка	1
	Спортивный комплекс	
	Брусья разной высоты	2
	Лабиринт	1

5. Методическое обеспечение рабочей Программы по физическому развитию

Работа по физическому развитию в детском саду ведется в соответствии с основной образовательной программой учреждения, примерной общеобразовательной программой «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. К Программе используется следующее методическое обеспечение:

- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы для детей 3-7 лет.
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года)
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет)
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет)
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

- Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений.
- Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации.

Дополнительно использую следующие методические пособия:

- Танцевально-игровая гимнастика «СА-ФИ-ДАНСЕ» Фирилева Ж.Е, Сайкина Е.Г. СПб: «Детство-Пресс»,2000-352с;
- Формирование двигательной активности детей 5-7 лет «Игры-эстафеты» Воронова Е.К.Волгоград: «Учитель»,2012-127с;
- Формирование двигательной активности детей 3-7 лет «Фитбол-гимнастика» Соломенникова М.Н., Машина Т.Н. Волгоград: «Учитель»,2013-159с;
- «Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет» Соломенникова Н.М. .Волгоград: «Учитель»,2013-135с;
- «Праздники здоровья для детей 6-7 лет. Сценарии для ДОУ» М.Ю.Картушина Москва: «ТЦ Сфера»,2009-128с;
- «Школа мяча» Н.И.Николаева СПб: «Детство-Пресс»,2008-96с.

6. Работа с родителями

В детском саду созданы все условия для физического развития детей. Для повышения интереса детей к физической культуре необходимо тесное взаимодействие педагогов с семьями воспитанников, используя такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической подготовленности детей, используя потенциал каждого ребенка.

Задачи работы:

1. Обеспечение физического развития и эмоциональной отзывчивости ребенка в дошкольном учреждении и семье;
2. Формирование у детей стремления к сохранению своего здоровья через наличие устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями;
3. Повышение педагогической культуры родителей;
4. Стимулирование родителей как участников единого образовательного пространства к поиску оптимального стиля общения с ребенком

Формы взаимодействия с родителями воспитанников

1. Участие родителей в спортивной жизни детского сада:
 - дни и недели здоровья;
 - спортивные праздники и развлечения в детском саду;
 - городские спортивные праздники;
 - городские акции спортивной направленности;
 - совместное изготовление нестандартного оборудования, ремонт спортивного инвентаря.
2. Приобщение к здоровому образу жизни:
 - активный отдых (катание на санках, лыжах, коньках, походы и т.д.).
3. Пропаганда здорового образа жизни:
 - конкурсы и выставки газет, плакатов на тему здорового образа жизни;
 - создание брошюр;
 - консультационная работа.
4. Информированность родителей о спортивных успехах детей:
 - создание и демонстрация видеороликов о спортивных мероприятиях;
 - организация фотовыставок.